

SAYIDATY.NET

مجلّة المرأة العربية

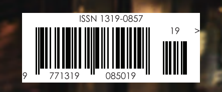
Issue 2097
15 May 2021

4 فارسات سعوديات
عشقن الخيل والبطولات

النجوم الأوائل
في السباق الرمضاني

لقاءات خاصة:
د. دلال الراجح
ريا أبي راشد

MIAMI ZEST
الأناقة في ميامي


ISSN 1319-0857



















أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **كاتيا دبغي**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا حوراني - آمال منذر - رولا زعزع عياد**
ميرنا عباس - عتاب نور - زهراء الخالدي
سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet  sayidatynetpage  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد - البحرين: بدور المالكي - القاهرة: مصطفى عبد العال - لندن: سميرة التميمي**
المغرب: **سميرة مغداد - تونس: الطيب فراد**

الإخراج الفني:
ناتالي ديب - سمر شبّاني - جومانة أبو شقرا
غرافيك وتنسيق الصور:
حسين علوي













الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** +966 1 4419933 | **فاكس:** +966 1 2121774 | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: +971 4 3916503 | **فاكس:** +971 4 3918354 | **أبوظبي هاتف:** +971 2 6733555 | **فاكس:** +971 2 6733384
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: +96522272734 | **فاكس:** +96522272736
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: +96824491399 | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** +9624202018
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: +2025786100 | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر +97317617770 | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة +21671322499
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع +222249200 | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** +9611368007

شعلة لا تنطفئ

عندما نختار العمل في مجال نعشقه، تسري فينا الحماسة لتقديم أفكار جديدة وتأدية وظيفتنا على أتم وجه والاهتمام بأدق التفاصيل. تصبح المهام جزءاً من حياتنا نتعايش معها في كل الأوقات، ونتشارك التحديات التي نواجهها مع المقربين منا.

يضم عددنا حوارات مع شخصيات نسائية ملهمة، سلكن مسارات مختلفة في الحياة بعزيمة يقودها الشغف. التقينا الباحثة السعودية والمحاضرة في جامعة Imperial College London الدكتورة دلال الراجح التي قادها ميولها منذ الصغر تجاه عالم الرياضيات برموزه وألغازه ليصل بها إلى غرفة الأساتذة في إحدى أعرق الجامعات البريطانية. شغفها الكبير جعلها تعمل من دون كلل لتسهم في المحتوى العلمي عبر تقديم الدراسات والبحوث في هندسة البرمجيات والذكاء الاصطناعي والمنطق الاستقرائي. تخبرنا الدكتورة دلال الراجح عن أهمية التعمق في تخصصها بقولها: "دخولي إلى عالم البرمجيات كان فرصتي لأكتشف نفسي وأفهمها".

من إنجازات القاعات الأكاديمية إلى عالم الفروسية والبطولات النسائية، أفردنا لكم عبر صفحات العدد ملفاً استعرضنا فيه تجربة 4 فارسات سعوديات بدأت علاقتهن بالخيل منذ نعومة أظفارهن. واجهن الكثير من التحديات لإثبات ذواتهن، وتحقق الحلم في ظل الدعم الكبير الذي تشهده الرياضات النسائية في المملكة العربية السعودية. حدثتنا أمل فيصل أول خيّالة سعودية تحصل على رخصة رسمية لممارسة المهنة في ميدان الملك عبدالعزيز الدولي بأن الإنسان يستطيع تحويل المستحيل إلى واقع عبر الحماسة الصادقة في المجال الذي يختاره والمثابرة والإصرار على النجاح.

قلب المؤمن دليله لاتباع شغفه؛ ومواهبنا أمانة لدينا لا بد أن ترى النور.



لمى بنت ابراهيم الشثري

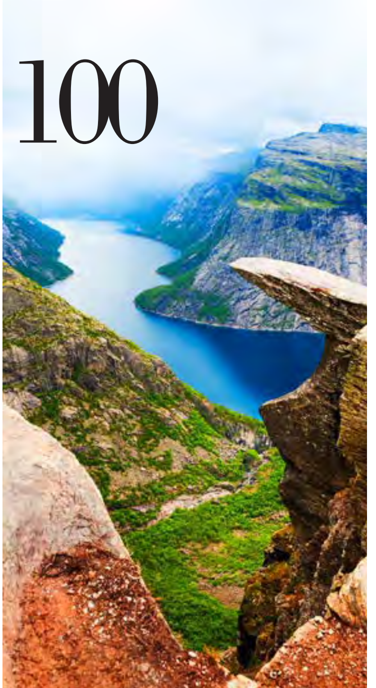


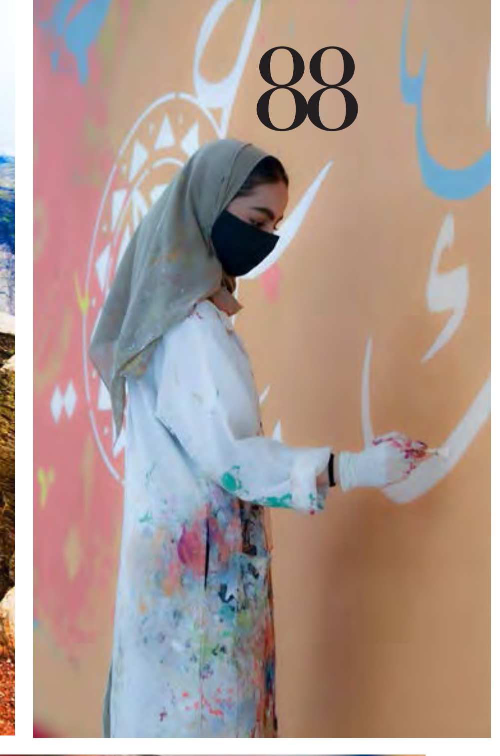


CONTENTS

فهرس





110

78


ولي العهد الأمير محمد بن سلمان استقبل الشيخ محمد بن زايد ولي عهد أبوظبي على السجاد «البنفسجي»

ضمن مبادرات وطنية عديدة تحتفي بالعناصر الثقافية الأصيلة

السعودية تختار اللون البنفسجي لوناً لسجاد مراسم الاستقبال

الرياض | **واس SPA**

اختارت المملكة العربية السعودية اللون البنفسجي لوناً معتمداً لسجاد مراسم استقبال ضيوف الدولة الرسميين من رؤساء ووزراء وسفراء، ومُمثلي الدول الشقيقة والصديقة، إضافة إلى السجاد المستخدم في مختلف المناسبات الرسمية.

ويتماهى السجاد «البنفسجي» مع لون صحاري المملكة وهِضابها في فصل الربيع عندما تتزيّن بلون زهرة الخزامى، ونباتات أخرى مثل العيهلان والريحان، التي تُشكّل في مجموعها غطاءً طبيعياً بلون بنفسجي، يعكس ترحيبَ أرض المملكة بعابريها، وكرمها الذي يتماثل مع كرم أهلها، من خلال لون الطبيعة المِعطاءة وهي تعيش في أزهى حالاتها.

عنصر ثقافي سعودي

ويتضمن سجاد المراسم البنفسجي حضوراً بارزاً لعنصر ثقافي سعودي آخر يتمثّل في فن حياكة السدو التقليدي الذي يُزيّن أطراف السجاد الجديد، ليُضفي بُعداً ثقافياً إضافياً كونه من الحِرف الشعبية الأصيلة في المملكة، والمُسجّل رسمياً في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي لليونسكو. حيث تمتد النقوش المميزة للسدو على جانبي السجاد، لتمنح هذا الفن الوطني العريق مساحة جديدة تضاف لاستخداماته المتعددة في حياة السعوديين.

ويعكس سجاد مراسم الاستقبال بهويته الجديدة، حالةَ التجدد والنمو والنهضة التي تعيشها المملكة العربية السعودية في ظل الرؤية المُلهمة، رؤية السعودية 2030، من حيث التجدد المستمر، والاعتزاز المتنامي بجذور التاريخ والهوية والحضارة، والاحتفاء بمدلولات الثقافة التي تتجسّد في الأرض والإنسان والزمن، ويحضر فيها اللون البنفسجي بوصفه جزءاً مهماً ينعكس بوضوح في الامتداد الطبيعي لأرض المملكة ، مُعبّراً عن كرمها وعطائها المتدفق منذ الأزل.

امتداد للمبادرات الوطنية

وجاءت مبادرة تغيير «سجاد مراسم الاستقبال» بتعاون مشترك بين وزارة الثقافة والمراسم الملكية، وهي امتداد لمبادرات وطنية عديدة تحتفي بالعناصر الثقافية السعودية الأصيلة، وتُبرز الهوية الوطنية، مثل التوجيه السامي للجهات الحكومية باقتناء الأعمال الفنية والمنتجات الحِرفية الوطنية في مقرّاتها، ومشروع ترميم وتأهيل المساجد التاريخية في المملكة، إلى جانب مشروع ترميم وتأهيل مباني التراث العمراني ذات القيمة المعمارية والتاريخية وسط مدينة الرياض، وغيرها من المشاريع الحضارية التي تستند على منتجات ثقافية مستمدة من التراث الوطني العريق.

بعد اجتماع للجمعية العمومية غير العادية

انتخاب مجلس إدارة «المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق» والموافقة على تغيير الاسم إلى «المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام»

وافقت الجمعية العامة غير العادية للمجموعة السعودية للأبحاث والتسويق في اجتماعها الذي انعقد في الرياض الخميس 29 أبريل 2021 على بنود الجمعية العامة ومنها انتخاب أعضاء مجلس الإدارة من بين المرشحين للدورة المقبلة، التي تبدأ من تاريخ 21 مايو 2021، ومدتها ثلاث سنوات، كما وافقت الجمعية على تغيير اسم الشركة إلى «المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام».

الرياض | **«سيدتي» Sayidaty**



المهندس عبد الرحمن بن إبراهيم الرويتع
رئيس مجلس إدارة المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام



الأستاذة جمانا راشد الراشد
الرئيسة التنفيذية للمجموعة السعودية للأبحاث والإعلام

تم اختيار أعضاء مجلس الإدارة عن طريق التصويت التراكمي وفاز بموجبه كل من عبد الرحمن بن إبراهيم الرويتع، وجمانا بنت راشد الراشد، ومحي الدين صالح كامل، وعبد العزيز بن حمد الفهد، وماجد بن عبد الرحمن العيسى، وتركي بن عمر بقشان، وموسى بن عمران العمران، وعادل بن زيد الطريفي، وحمد بن سعود العمر، وعادل بن مرزوق الناصر، وعبدالله بن سليمان الربيعان.

كما وافقت الجمعية العمومية غير العادية على تشكيل لجنة المراجعة وتحديد مهامها وضوابط عملها ومكافآت أعضائها للدورة القادمة وتعيين د. تركي بن عمر بقشان، وماجد بن عبدالرحمن العيسى، وحمد بن سعود العمر أعضاء فيها.

يشار إلى أن الجمعية العمومية غير العادية وافقت كذلك على تقارير مجلس الإدارة ومراجع حسابات الشركة والقوائم المالية للعام المالي المنتهي في 31/12/2020، إلى جانب الموافقة على إبراء ذمة أعضاء مجلس الإدارة عن العام المالي نفسه.

كما أقرّت تعيين مكتب كي بي إم جي الفوزان وشركاه KPMG مراجعاً لحسابات الشركة بين المرشحين، بناءً على توصية لجنة المراجعة، وذلك لفحص ومراجعة وتدقيق القوائم المالية للربع الثاني والثالث والرابع والسنوي من العام المالي 2021، والربع الأول من العام المالي 2022م وتحديد أتعابه.

«المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام» (SRMG)

يذكر أن «المجموعة السعودية للأبحاث والإعلام» (SRMG) مؤسسة إعلامية متكاملة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، تأسست نواتها عام 1972، وهي متخصّصة في نشر وطباعة وتوزيع وتسويق مختلف الوسائل الإعلامية، من صحف ومطبوعات ومواقع إلكترونية وغيرها، في العديد من اللغات، وذلك عبر منصّات متعدّدة، إضافة إلى إدارة وتشغيل شبكات تلفزة إخبارية.

يقع المقر الرئيس للمجموعة في الرياض، المملكة العربية السعودية، ولديها مكاتب في لندن ودبي وواشنطن وأماكن أُخرى من العالم. تُعدّ المجموعة اليوم بمثابة مجموعة سريعة التوسُّع، وهي تخضع حالياً لعملية تحوّل رقمي، بإشراف رئيستها التنفيذية الأستاذة جمانا راشد الراشد، (منذ أكتوبر 2020).

إضافة إلى وسائلها الإعلامية الخاصة، تُدير المجموعة أيضاً وتُشرف على Independent Arabia (العربية)، وIndependent Türkçe (تركيا) وIndependent Urdu (أوردو) وIndependent Persian (الفارسية) من خلال اتفاقية تعاون مع The Independent (المملكة المتحدة).



الأمير هاري

في حفل Vax Live
الأمير هاري
يدعو إلى تضامن العالم في مواجهة كورونا

يتعاون الأمير هاري وميغان ماركل مع أشهر الأسماء في الموسيقى والتمثيل والسياسة للمساعدة في الدعوة إلى توزيع لقاحات COVID-19 في جميع أنحاء العالم، من دون تفريق.

دبي | «سيدتي» Sayidaty

في هذا الإطار، شارك الأمير هاري، 36 عاماً، الذي يتوقع طفله الثاني (طفلة) مع زوجته هذا الصيف، في تسجيل VAX Live: The Concert to Reunite the World مؤخراً. في أول ظهور له في الولايات المتحدة منذ جنازة جده الراحل الأمير فيليب، ومقابلة الزوجين مع أوبرا وينفري في مارس الماضي.

تحية لأبطال الخطوط الأمامية

وألقى الأمير هاري، الذي حضر من دون زوجته ميغان، كلمة في الحفل قال فيها: «نحن في لحظة حاسمة في المعركة العالمية ضد COVID-19. الليلة هي احتفال لكل واحد منكم هنا، عمال الخطوط الأمامية الذين تم تلقيحهم من الجمهور والملايين من أبطال الخطوط الأمامية في جميع أنحاء العالم، الذين أمضوا العام الماضي يقاتلون بشجاعة ونكران الذات من أجل حمايتنا جميعاً». وتابع مخاطباً أولئك الشجعان: «لقد خدمتم وضحيتم، وضعتم أنفسكم في مواجهة الخطر بشجاعة وأنتم تعرفون أن التكاليف قد تكون باهظة. نحن مدينون لكم بعمق لا يصدق، شكراً لكم».

«لكننا نجتمع أيضاً لأن هذا الوباء لا يمكن أن ينتهي ما لم نتصرف بشكل جماعي مع التزام غير مسبوق بإنسانيتنا المشتركة. يجب توزيع اللقاح على الجميع في كل مكان. لا يمكننا أن نرتاح أو نتعافى حقاً حتى يكون هناك توزيع عادل على كل ركن من أركان العالم.


جينيفر لوبيز تغني أغنية Sweet Caroline مع والدتها

جينيفر لوبيز شاركت بأغنية Sweet Caroline مع والدتها

المهمة التي أمامنا هي مهمة لا يمكننا تحمل فشلها وهذا ما تدور حوله الليلة. الفيروس لا يحترم الحدود والوصول إلى اللقاح لا يمكن تحديده من خلال الجغرافيا. يجب قبوله كحق أساسي وهذه هي نقطة انطلاقنا»، تابع هاري.

رفع مستوى الإنسانية

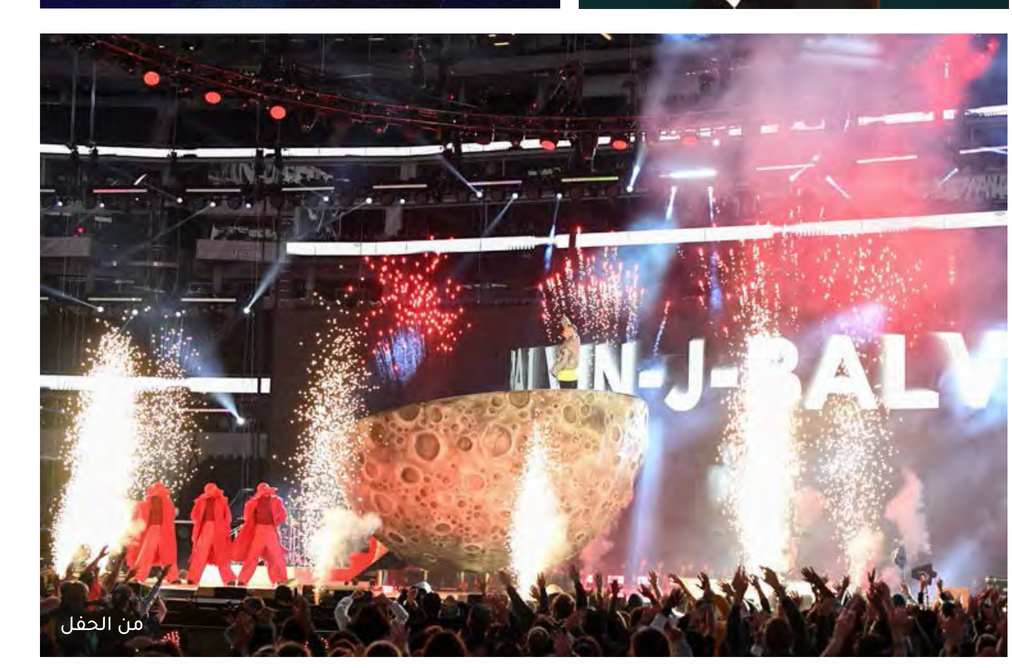
وأشار الأمير، إلى أنه لا ينبغي لأي منا أن يشعر بالراحة في التفكير في أننا يمكن أن نكون بخير عندما يعاني الكثير من الآخرين، وخاصة مع هذا الوباء، عندما يعاني أي شخص، مؤكداً على أننا بحاجة إلى رفع مستوى الإنسانية جمعاء والتأكد من عدم ترك أي شخص أو مجتمع وراء الركب.
واستطرد قائلاً: «ما نفعله في هذه اللحظة سيسجل في التاريخ. والليلة نحن نتضامن مع ملايين العائلات في الهند الذين يواجهون موجة ثانية مدمرة». من المعروف أن هاري وميغان، 39 عاماً، هما رئيسا حملة VAX Live، والتي «تهدف إلى رفع الثقة بلقاحات COVID-19 في جميع أنحاء العالم والمساعدة على توفيرها للجميع في كل مكان». وفقاً لبيان صادر عن Global Citizen.

مشاركة أبرز النجوم

VAX Live: The Concert to Reunite the World، الذي استضاف جينيفر لوبيز التي غنت أغنية Sweet Caroline مع والدتها، وسيلينا غوميز، وتابعه الرئيس جو بايدن مع السيدة الأولى د. جيل بايدن، ونائبة الرئيس كامالا هاريس، وبن أفليك، وكريسي تيجن، وديفيد ليترمان، وجايل كينج، وجيمي كيميل، ونومزامو مباثا، وأوليفيا مون، وشون بن.
وقالت ميغان وهاري في بيان سابق: «خلال العام الماضي، عانى عالمنا من الألم والخسارة والصراع معاً. والآن نحن بحاجة إلى التعافي والشفاء معاً». «لا يمكننا ترك أي شخص خلفنا. سنستفيد جميعاً، وسنكون جميعاً أكثر أماناً، عندما يكون لدى الجميع وفي كل مكان إمكانية متساوية للحصول على اللقاح». وتابعا: «يجب أن نتابع التوزيع العادل للقاحات، وفي ذلك نستعيد الثقة في إنسانيتنا المشتركة. لا يمكن أن تكون هناك مهمة أكثر أهمية أو أكثر ضرورة».
تم تسجيل الحدث في ملعب SoFi في لوس أنجلوس، وتم بثه في 8 مايو الحالي.


بن أفليك

سيلينا غوميز


من الحفل

الباحثة السعودية والمحاضرة في جامعة Imperial College London

الدكتورة دلال الراجح:

عالم البرمجيات هو شغفي وفرصتي لاكتشاف نفسي

منذ كانت صغيرة، وجدت الدكتورة دلال الراجح في نفسها ميلًا خاص نحو عالم الرياضيات حيث ارتبط في ذهنها بالمنطق والتحليل والبرهان، وكان هذا العالم بالنسبة لها مثل اللغز الذي تشعر بمتعة الإنجاز حين تفك رموزه، واليوم كبرت الصغيرة ودرست واجتهدت وقطعت مشواراً علمياً طويلًا أوصلها أخيراً إلى لندن وإلى غرفة الأساتذة في جامعة إمبريال كولج Imperial College لتتبوأ موقعاً مرموقاً كباحثة ومحاضرة وأستاذة مساعدة. لها عدد من المقالات والبحوث العلمية في هندسة البرمجيات والذكاء الاصطناعي والمنطق الاستقرائي وعلم الجريمة والطب الشرعي والأمن السيبراني منشورة في عدد كبير من المجلات والصحف والدوريات العلمية الرصينة. كما حضرت وشاركت في المؤتمرات والتجمعات العلمية في عدد كبير من الدول.
في غرفتها الواقعة في أحد الطوابق العليا من الجامعة اللندنية العريقة كان لنا معها هذا الحوار:

لندن | **سميرة التميمي Samira Altamimi**
تصوير: أندرو كيمبر **Andrew Kimber**

الانتقال من الطب إلى علوم الحاسب

متى وجدت في نفسك الرغبة لدراسة الرياضيات؟
لقد شعرت بهذا الميل نحو الرياضيات وأنا في بداية المرحلة الثانوية، حيث كنت أجد متعة في هذا الدرس وتستوقني المعادلات الصعبة التي كنت أجتهد من أجل أن أجد لها حلولاً علمية وبطرق مختلفة في بعض الأحيان، وكنت أفرح في داخلي حين تطلب مني المدرّسة ان أبرهن إحدى النظريات وأدخل مع نفسي في تحدٍ يوصلني في النهاية إلى ما أريد، ومن جانب آخر لم أجد في نفسي ميلاً كبيراً للدروس الأدبية مع أنني كنت متفوقة في الدروس كلها، وهذا التفوق هو الذي كان يجعل مدرّستنا العزيزة شيخة الماضي تتساهل معنا وهي تراقب مشاكساتنا ومقالبنا البريئة أنا وصديقاتي في الصف؛ فقد كان تفوقنا واجتهادنا هو الذي يدفعها لأن تبتسم وتسامحنا في نهاية الأمر.

ومتى قررت دراسة علوم الحاسب؟
في البداية لم تكن الأمور واضحة أمامي ففي ذلك السن قد لا يكون من السهل اختيار التخصص الجامعي الذي يرغب به الطالب، وقد قضيت نحو سنة ونصف السنة في دراسة الطب بجامعة الملك سعود ولكني راجعت نفسي في السنة الثانية إذ شعرت بأني أفتقد الرياضيات وأحن إلى عالم الأرقام والتحليل الذي هو شغفي الحقيقي وقد أخذ مني هذا بعض الوقت قبل أن أقرر الانتقال من الطب إلى دراسة علوم الحاسب، وقد وافقني والدي رحمه الله على هذا الاختيار لأن المهم بالنسبة له ان تكون لدي شهادة علمية وليس بالضرورة أن تكون في الطب، فقد كان يرى أن الشهادة هي عوني في الحياة وكان يحثني على أن أكون معتمدة دائماً على الله ثم على نفسي، وبذلك بدأت رحلتي مع علوم الحاسب.

وهل ودعت الطب من دون أسف؟
الوالد رحمه الله كان طبيباً في تخصص المخ والأعصاب وكان بالنسبة لي قدوة ومثالاً أحتذي به وبشخصيته الواثقة وتعامله الإنساني مع مرضاه، وقد دخلت كلية الطب اقتداء به ولكنني الآن سعيدة لأني وجدت نفسي أخيراً في علوم الحاسب الذي أخدم من خلاله الناس والمجتمع وليس بالضرورة من خلال الطب والحمد لله ان أخوي الاثنين محمد ويزيد قد اختارا دراسة الطب على خطى والدي ونجحا فيه.

النساء ودراسة البرمجيات

عالم البرمجيات لا يستهوي المرأة العربية، فلماذا اخترت أنت الطريق الصعب؟
التردد والعزوف عن دخول عالم البرمجيات لا يخص المرأة العربية دون غيرها، فعندما درست الماجستير في بريطانيا كنت في دفعة تضم 57 طالباً، منهم سبع نساء فقط، وهذه مشكلة عامة حيث تجد بعض النساء صعوبة في دخول عالم غالبيته من الرجال وتشعر الواحدة منهن بضرورة بذل جهود كبيرة لكي تمتلك صوتاً مميزاً ومسموعاً بينهم، ولكنني شخصياً لم أشعر بذلك، فقد درست في السعودية في مدارس البنات وأكملت الدراسة في جامعة للبنات ولم يكن تركيزنا إلا على علاقتنا ببعضنا كصديقات وعلى دراستنا وتحصيلنا العلمي لذلك لم أشعر عندما سافرت إلى بريطانيا للدراسة بأني من فئة الأقلية، وهذا ما جنبني مشكلة المقارنة، وقد كنت بحاجة لمن ينبهني إلى قلة عدد البنات في الصف كي أنتبه للأمر.

ماذا أعطاك عالم البرمجيات؟
مكسبي الكبير هو دخولي إلى هذا العالم الذي هو فرصتي كي أكتشف نفسي وأفهمها، فمن يتردد ولا يتبع أحلامه وشغفه





أهتم بدراسة بدراسة المنطق والتفاعل بين الهندسة البرمجية والذكاء الاصطناعي

يمكن أن يخسر قدرته على الابداع والتميز ولا بد للإنسان من المغامرة والدخول إلى عوالم جديدة واستثمار الفرص المتاحة واتخاذ القرارات الخاصة به من دون أن يقارن نفسه بالآخرين؛ فأنا لم أدخل هذا العالم رغبة مني في التحدي أو إثبات قدرة المرأة أو البحث عن الريادة لأن ما يثير اهتمامي حقاً هو أن أكون مخلصة بعملي ومتميزة من دون التفكير بالألقاب لأنها ستأتي في نهاية الأمر.

ما هو تخصصك في علوم الحاسب؟

أنا مهتمة بدراسة المنطق والتفاعل بين الهندسة البرمجية والذكاء الاصطناعي، ويتركز بحثي على تصميم تقنيات ذكاء اصطناعي جديدة تهدف إلى تطوير برامج يمكن ضمان عملها بشكل صحيح كما أبحث في كيفية تطوير مناهج هندسة برمجية مناسبة لتصميم أنظمة ذكاء اصطناعي آمنة وقابلة للتكيف، وأنا أعمل في هذا الصدد مع مؤسسات في المملكة المتحدة للمساعدة في بناء أنظمة ذكاء اصطناعي تناسب الأهداف التي بنيت من أجلها وتعمل كما هو متوقع منها في جانب تقديم التوصيات / التنبؤات الصحيحة والتي تتوافق مع القواعد الإرشادية وتساعد البشر في اتخاذ قراراتهم وتشمل هذه التطبيقات مجال الأمن والشرطة، وبالتحديد تصميم برمجيات لحماية الأطفال من التحرش والاستغلال عبر الإنترنت.

وما هي أوجه استخدام الذكاء الاصطناعي؟

أنظمة الذكاء الاصطناعي (AI) هي أنظمة برمجية مصممة لأخذ بيانات رقمية سواء كانت على شكل نصوص أو صور أو أصوات ومن ثم تفسير هذه البيانات ومعالجة المعلومات المستمدة منها وتحديد الإجراء الأفضل الذي يجب اتخاذه لتحقيق هدف محدد، ويمكن استخدام الذكاء الاصطناعي في جوانب علمية وحياتية متعددة منها التسويق والسياحة والتشخيص الطبي واكتشاف الجرائم، وأنا حالياً مستشارة غير متفرغة في وزارة الطاقة السعودية وأعمل مع مجموعة نشطة من المتفوقين في مركز التميز في الذكاء الاصطناعي لتعزيز اعتماده في قطاع الطاقة، ويوجد في السعودية نحو عشرة ملايين عداد ذكي Smart Meter تعمل على تقديم النصائح والوصايا في كيفية التوفير في استخدام الكهرباء وفي الفواتير مع استخدامات كثيرة أخرى.

مقالب الطفولة وامتيازات البنت الكبرى

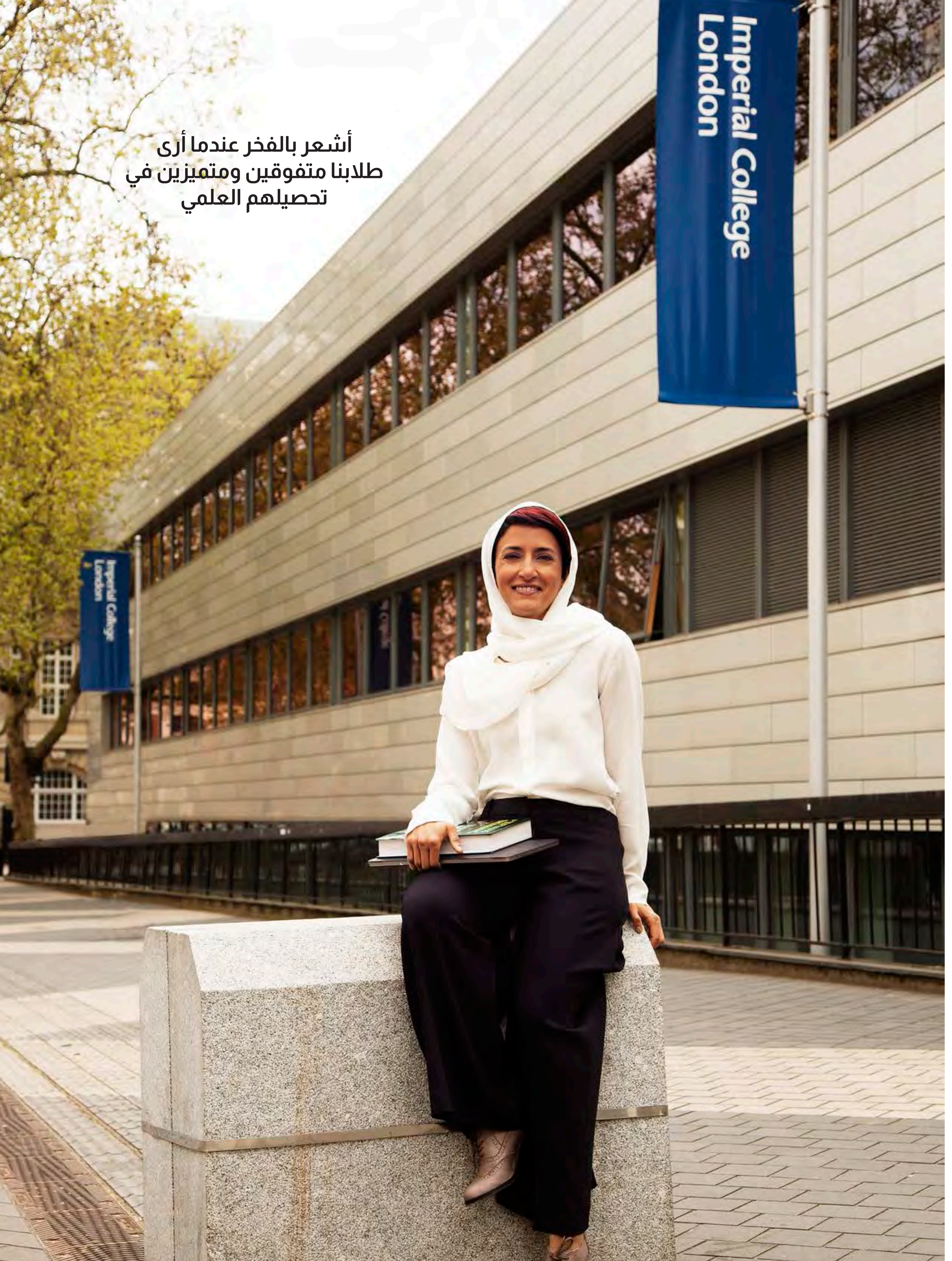
وما هي اهتماماتك بعيداً عن علوم الحاسب؟

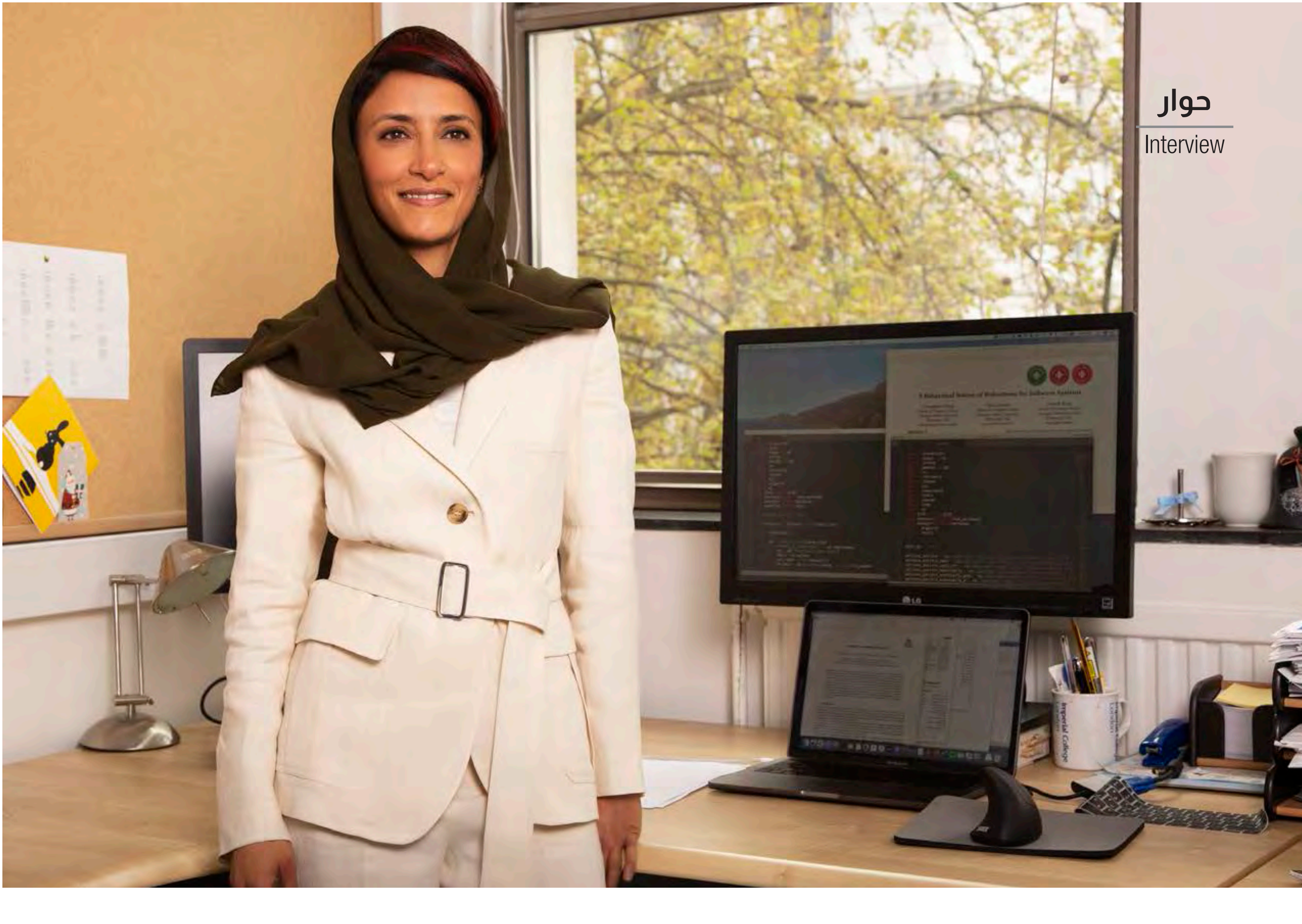
اقرأ الكتب التي تبحث في موضوعات حياتية عامة وأحب الاستماع لأغاني الفنان محمد عبده، وأهوى ارتياد المسارح وممارسة الرياضة وقد حصلت على الحزام الأسود في kickboxing.

وما دور العائلة في حياتك؟

والدي رحمه الله هو الدكتور سعد الراجح استشاري مخ وأعصاب، وقد كان أستاذاً في جامعة الملك سعود، ومن ضمن الفريق الطبي المُشرف على متابعة صحة الملك الراحل فهد بن عبد العزيز آل سعود، وكان حريصاً على توفير فرص التعليم والتفوق لأبنائه وزوجته وكان سندي في كل صغيرة وكبيرة، وأجده إلى جانبي متى ما كنت مترددة في اتخاذ أي قرار فهو الذي يدعمني ويذكرني

أشعر بالفخر عندما أرى طلابنا متفوقين ومتميزين في تحصيلهم العلمي





أطمح إلى قيادة تطور علمي في مجالي يعود بالفائدة الملموسة على حياة المستخدمين

بأنني قادرة على اتخاذ القرار الصحيح. أما والدتي فهي الدكتورة نورة اليوسف بروفيسورة في الاقتصاد وأستاذة في جامعة الملك سعود، ورئيسة مجلس إدارة جمعية الاقتصاد السعودية، وكانت عضوة في مجلس الشورى في دورته السابعة، وقد تعلمت منها الكثير كأم مثالية أولاً وكباحثة مجتهدة ثانياً ولعل ما يميزها هو الحنان الذي تغدقه علينا نحن أولادها بلا حدود.

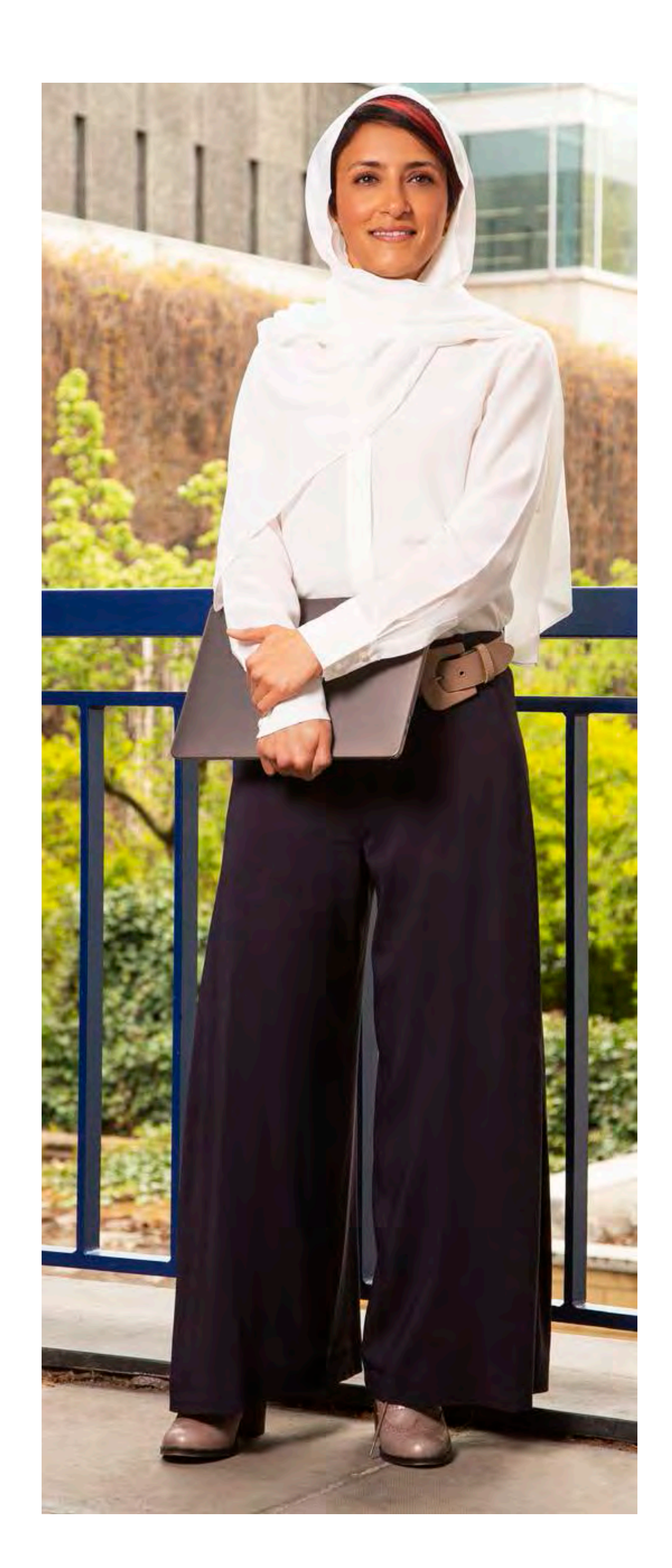
أنت البنت الكبرى في العائلة هل منحك هذا امتيازاً؟
لأنني الابنة الكبرى فقد تعودت على تحمل المسؤولية منذ عمر مبكر، وهذا ما غرس في داخلي الثقة في اتخاذ القرار ومواجهة التحديات وكنت ولاأزال قريبة جداً من أخويّ الأصغرين محمد ويزيد، وقد كنت أحياناً أستخدم معهما امتياز الأخت الكبيرة بشيء من التعسف، وكانا يرضخان مرغمين لطلباتي، وعندما كان عمري دون العاشرة كنت أصر على أن أؤمهما في الصلاة، والآن وعلى الرغم من وجودنا نحن الأخوة في أماكن متباعدة بحكم العمل والدراسة إلا أننا نتواصل عبر الهاتف يومياً، ومازلت أحن إلى أيام الطفولة عندما كنت أرتب لهما المقالب المرحة وكانا يتوعداني (برد الجميل يوماً ما)... ومازلت أنتظر!

وما هي طموحاتك وأحلامك المستقبلية؟
أطمح إلى قيادة تطور علمي في مجالي يعود بالفائدة الملموسة على حياة المستخدمين سواء في جانب حفظ أمنهم أو تحسين مستوى معيشتهم، كما أسعى إلى توظيف خبراتي العلمية في خدمة وطني الغالي والعالم العربي، وهناك العديد من الاتجاهات البحثية التي أعمل على متابعتها؛ فانا أحب مجال عملي جداً وأسعى إلى رؤية ثمار الأفكار البحثية التي أدرسها وهي تتجسد في حلول يمكن أن تساعد في التطوير والاعتماد الآمن والنافع لتقنيات الذكاء الاصطناعي، وأحلم بأن أترك أثراً طيباً وعلماً نافعاً في نفوس الآخرين كما فعل والدي في حياته وبعد مماته، رحمه الله.

المواجهة الأولى مع الطلاب

كيف تصفين اول محاضرة واجهت بها الطلاب كأستاذة في إمبريال كولج؟
أول محاضرة رسمية كانت أمام نحو مائة وثمانين طالباً، وقبل بدء المحاضرة كنت متوترة جداً وغير متأكدة من قدرتي على شد انتباه الطلاب على مدى ساعتين متواصلتين والإجابة عن أي سؤال قد يتم طرحه، ولكن البروفسور الذي سبق أن درّسني في مرحلة الماجستير وكان مرشدي في بحث الدكتوراه، شدّ من أزري وذكرني بخبرتي وتخصصي وقدرتي على إتمام المهمة على أكمل وجه، ولما جاء وقت المحاضرة نجحت في شد انتباه الطلاب وزادت حماستي عندما بدؤوا بالتجاوب معي وطرح الأسئلة، وأتذكر يومها أني خرجت من المحاضرة وأنا سعيدة ومستمتعة بمهمتي الجديدة.

يتركز بحثي على تصميم تقنيات ذكاء اصطناعي جديدة



ماذا تعني لك العاصمة لندن؟

لندن هي بيتي الثاني، وقد تعلمت خلال عيشي فيها الكثير عن نفسي وعن الآخرين؛ فهي التي غذت عندي روح الاستكشاف لأنها المدينة التي توفر الفرص للتعلم والتجريب والترفيه، ويمكن العثور دائماً على دورات تعليمية في أي شيء قد يخطر على البال ابتداء من تعلم مهارات الملاكمة وصولاً إلى لعب الكويدتش من قصص هاري بوتر, وما شد انتباهي في مجتمعها هو روح التسامح وقبول الآخر واحترام خصوصيته، وهذا ليس أمراً مستغرباً على عاصمة يعيش تحت سمائها عدد هائل من الجنسيات المختلفة ولا يشعر فيها الغريب بأنه بعيد عن وطنه.

هل يتواصل معك الطلبة العرب الذين يدرسون في لندن؟

يتواصل معي عدد كبير من الطلبة العرب والسعوديين على وجه الخصوص ممن يكملون دراساتهم العليا في قسم علوم الحاسب في جامعة إمبريال كولج وغالباً ما يأتون للتعريف بأنفسهم وطلب النصيحة في كيفية الاستفادة القصوى من فترة وجودهم في الجامعة والسؤال عن الفرص المتاحة التي تقدمها الجامعة، وأنا أسعد دائماً بهذا التواصل وأشعر بالفخر عندما أرى طلابنا وهم متفوقين ومتميزين في تحصيلهم العلمي.

معان وذكريات

ماذا تعني لك الحياة؟

سلسلة من اللحظات التي نكتنزها في ذاكرتنا والعقبات والصعاب التي تواجهنا ونتغلب عليها.

.. والعلم والمعرفة؟

غذاء للعقل ووسيلة لتطوير النفس والمجتمع.

نصائح الوالدين

نصيحة والدي ووالدتي كانت دائماً موحدة: التماس العذر للغير وعدم الوقوع في اليأس أو التحسر على ما فات والإيمان بالله القادر على أن يفرج كل كربة مهما صعبت الأمور.

كيف تنظرين إلى السفر؟

وسيلة لاكتشاف طرق أخرى وفرصة لتوسيع المدارك والآفاق.

ما البلد الذي ترك أثراً وذكرى خاصة لديك؟

بلدي السعودية هي التي لها أكبر الأثر في نفسي وتبقى ذكريات طفولتي مع قريبتاي وصديقاتي هي الأعز على قلبي.

أجمل ما تصفين به صديقات الدراسة.

كوكتيل طريف من الضحك والدراسة الجادة ومحبة المدرسات اللائي يجلبن لنا الابتسامة عندما نتذكرهن الآن (الله يذكرك بالخير أستاذة شيخة).

ما الحكمة التي تستنيرين بها؟

كان والدي رحمه الله دائما ما يقول:

when the going gets tough, the tough get going

وبقي صداها معي.. وسيبقى.



توب وسروال من Elie Saab
حذاء من Giuseppe Zanotti
خاتم من الذهب الأصفر من Ross Simons

MOVE TO MIAMI

رحلة إلى مدينة ميامي



من وحي أغنية الفنان العالمي أنريكي إيغليزياس، Move to Miami، ومن وحـي هذه المدينـة الأميركيـة وأجوائهـا الصاخبة، نقـدّم إليك إطلالات أنيقة ومنعشة تُحاكي رغبتك بالتألق في رحلة صيفية ممتعة.

تصوير | **M. Seif**
تنسيق الإطلالات | **Anna Ruiz**
مساعدة منسّقة الإطلالات | **Sandra Bruno**
شعر وماكياج | **Karolina Bethel**
عارضة الأزياء | **Emily Jane by Next Miami**



توب وسروال من Oscar de la Renta



فستان من Zuhair Murad



فستان منقّط
كنزة من الصوف الناعم
أقراط بتصاميم عصرية
الإطلالة كاملة من Balenciaga



فستان منقّط
كنزة من الصوف الناعم
أقراط بتصاميم عصرية
الإطلالة كاملة من Balenciaga

فستان وبلايزر من Ermanno Scervino
سوار عريض من Alexis Bittar





فستان من Silvia Tchedrassi
خواتم من Ippolita



سترة وسروال من Burberry
قبعة من Artesano
حذاء من Magda Butrym



توب وسروال من Missoni
خاتم من Cartier

مصممة الأزياء اللبنانية نور فتح الله:
لا بد من التجديد في عالم الموضة

تمتلك رؤية أنثوية، وهوية مميزة، تعزّزان فيها مكامن الثقة لدى السيدات اللواتي تبحثن عن التألّق والأنوثة في التصاميم. اللبنانية نور فتح الله، بدأت الخوض في عالم الموضة بالصدفة، ولكنها اليوم صنعت لنفسها خطين ضمن هذا العالم الكبير والشاسع، أحدهما ناعم بتصاميم رقيقة، والآخر فساتين تتميّز بأحجامها، مع العلم أنهما يلتقيان للتعبير عن التجّدد الذي لا بدّ منه في عالم الموضة حسبما تقول.

بيروت ا **عفت شهاب الدين Ifate Shehabeldine**
تصوير ا **ميشال العرّيه Michel Alariah**

الانطلاقة والخبرة

الانطلاقة كانت من خلال عملكِ مع المصمم فؤاد سركيس، ما الأثر الذي تركه لديكِ في مجال تصميم الأزياء؟ وما الذي أضافه إلى أسلوبكِ؟

المصمم فؤاد سركيس غني عن التعريف، تعلّمت منه الكثير، سواء في طريقة دمج الأقمشة، أو كيفية استعمال الألوان ومزجها، بالإضافة إلى تنفيذ مختلف القصّات في تصميم واحد. ومن خلال الخبرة التي اكتسبتها من المصمّم فؤاد سركيس، كوّنت لنفسي أسلوبي الخاص الذي يعبّر عن ذاتي إلى حدّ كبير.

ما هي القواعد التي تعتمدينها في مجموعاتكِ من أجل إبراز أنوثة المرأة؟

أعتبر أن التجديد لا بدّ منه في عالم الموضة، ففي كل مجموعة أستخدم أقمشة جديدة عصرية، وألواناً مختلفة، وأشكال تطريز متنوّعة، مع الحرص دائماً على إبراز جمال المرأة، من خلال قصّات مختلفة تليق بمختلف الأجسام، لأنه بالنسبة لي وللمرأة العربية بشكل عام هي معروفة بأنوثتها وحبّها للموضة.

من المعروف عنكِ أنك تصمّمين للأم والابنة معاً، لماذا؟ وهل هذا الامر يتعلّق بالموضة؟

في آخر مجموعة لي صمّمت للأم والابنة، فكما نرى اليوم باتت الأمهات يحببن مطابقة ملابسهن اليومية مع ملابس بناتهن، فخطر لي أن هذا الأمر ممكن تطبيقه أيضاً على فساتين السهرة، وقد لاقى إعجاباً كبيراً.

نجمات وتصاميم

من هن النجمات العربيات اللواتي ارتدين من تصاميمك، وكيف تصفين أسلوب كل واحدة منهن؟ وهل من نجمات عالميات تطمحين أن ترتدين من تصاميمك؟

الكثير من النجمات ارتدين من تصاميمي، أذكر منهن نجوى كرم، بلقيس فتحي، كارول سماحة، يارا، ميريام فارس وغيرهن.. وكل نجمة منهن لديها ذوقها الخاص والمختلف عن غيرها، وهذا الأمر أعتبره تحدياً لي لإرضاء أذواق مختلفة، وفي الوقت نفسه حافزاً لتقديم الأفضل باستمرار.



ومن النجمات العالميات أحب أن ترتدي من تصاميمي جينيفر لوييز، لأنها امرأة عصرية ومتجدّدة.

ارتدى نجوم كبار من تصاميمكِ أيضاً كالفنان سيف نبيل، هل هناك توجّه نحو تخصيص خط أزياء للرجال؟

أنا لا أرى نفسي متوجّهة نحو خط أزياء الرجال، ولكن تمّ التعامل مع المصمّم الذي يهتم بإطلالات الفنان سيف نبيل، وقد قمت فقط بتزيين البدلة.

من المعروف أن المصمّم يعبّر عن ذاته من خلال تصاميمه.. ماذا تقول نور عن نفسها وشخصيتها وطباعها؟ وكيف تترجمين هذه الأمور من خلال القصّات والأقمشة والألوان؟

نعم، دائماً هنالك بصمة لكل مصمّم يبرزها من خلال عمله، أنا شخص يحب التجديد مع المحافظة على البساطة، أحب الألوان والأشكال الهادئة، لذلك أترجم كل ما أحب في تصاميمي، كما أنني أعمل على تصميم متعدّد التفاصيل من دون أن نشعر بالزحمة فيه، وأحياناً قد أركز على تصميم بسيط جداً، ولكن قد تعبّر تفاصيل الأقمشة عنه بشكل عام.

التنوّع في الأنماط

لاحظنا مزجكِ ما بين خطوط الموضة الشرقية والغربية. هل هذا ما ميّزك في خط الأزياء الـ Haute Couture والكاجوال؟

أحب التنوّع كثيراً، حتى تتمكّن تصاميمي من إرضاء جميع الأذواق.

ما هي الأقمشة والألوان المفضلة لديك، وما هي مشاريعك المستقبلية؟

كل نوع قماش يحكي لنا قصّة معينة حسب منظوري الخاص، لذلك أحب جداً الجاكار. ومن ألواني المفضلة الأسود، وحالياً أعمل على مجموعة جديدة كاجوال وكوتور.

كيف يحقّق مصمّم الأزياء أوسع انتشار، وهل هذا من أحلامكِ؟ وما هي الرؤية التي تودّين الانطلاق منها؟

على المصمّم دائماً أن يقدّم الأفضل ويواكب التجديد، وبما أننا في عصر التكنولوجيا والسوشيال ميديا، لا بدّ أن نستغل ذلك حتى نلقى انتشاراً واسعاً يساعدنا في عملنا ويعرّف الناس إلى تصاميمنا بشكل أسهل، فعندما ترتدي نجمة مشهورة أزياء لمصمّم معين بشكل دائم، تكون قد لعبت دوراً كبيراً وساهمت بشكل فعّال في انتشاره السريع وتحقيق أحلامه.

الرجل ومنظور مختلف

لماذا يسيطر الرجال على قطاع تصميم الأزياء أكثر من المرأة؟

الرجل له منظور مختلف تماماً عن المرأة، وأعتقد أنه يصمّم لها كما يتخيّلها في ذهنه، وهنالك العديد من الرجال الذين سيطروا على هذا القطاع لتقديمهم صوراً مختلفة عن المرأة كما يتخيّلوها، كصورة المرأة الجريئة، الأنيقة أو حتى الحرّة..

ما هو الأسلوب الذي تفضلينه في إطلالاتك؟

أعتمد البساطة في إطلالاتي الشخصية ولكن غير المملّة.

قطعة لا تتخلين عنها في خزانتكِ؟

فستان أسود كلاسيكي يبرز أنوثتي بقصّة مختلفة.

من هم المصممون العالميون الذين تأثرت بهم أو تعجبكِ أعمالهم؟

تأثّرت بالعديد أذكر منهم: جان بول غوتييه Jean Paul Gaultier، شانيل Chanel، إيف سان لوران Yves Saint Laurent.



بلقيس فتحي في فستان من تصميم نور فتح الله





الكثير من النجمات ارتدين من تصاميمي، أذكر منهن نجوى كرم، بلقيس فتحي، كارول سماحة، يارا، ميريام فارس وغيرهن.. وكل نجمة منهن لديها ذوقها الخاص والمختلف عن غيرها

نور فتح الله

Summer Sparkle

إطلالات بمنتهى الإشراق



يحمل إليك موسـم ربيع وصيف 2021 الكثير من الصيحات التي تُحاكي أجواءه المنعشـة. ومن بيـن هذه الصيحـات، لفتتنا الأقمشـة اللامعة والتي تنوّعـت بين الترتر والدرجـات الميتاليكية القويّـة. ومـا كان لافتـاً أيضاً، هـو التصاميـم التي لم تـأتِ حكراً على السـهرات والمناسـبات المسائية، إنما جاءت عصرية وشبابية تناسب إطلالات النهار بامتياز.

بيروت ا **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

Sequins Glamour

نعيم خان
Naeem
Khan

إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi

وهج الترتر طغى على معظم مجموعات هذا الموسم، وهو لم يدخل في تصميم ملابس السهرات فحسب، إنما لفتنا هذا القماش المتلألئ على التوبات والتنانير والسراويل التي تصلح للخروجات النهارية والمناسبات الرسمية.

How To

إذا كنت ترتدين الترتر في النهار، ننصحك باعتماد قطعة واحدة مصنوعة من هذا القماش، توب مثلاً، وتنسيقها مع قطعة كاجوال كالجينز أو تنورة مصنوعة من القطن كي لا تبدو إطلالتك صاخبة.
في السهرات، انتعلي حذاء بلون حيادي مع فستانك المصنوع من الترتر واختاري حقيبة كلاتش بلون الحذاء لتنعمي بإطلالة أنيقة وراقية.



جيورجيو أرماني
Giorgio Armani

رينيه كاوفيلا
Rene Caovilla

Metallic Gold



Paco Rabanne :باكو رابان

نعيم خان
Naeem
Khan

Givenchy جيفنشي

Christian Dior كريستيان ديور

رينيه
كاوفيلا
Rene
Caovilla

اللون الذهبي هو أكثر الألوان التي يمكن أن تضع لمسة إشراق على إطلالتك، وسواء اخترته على إطلالة كاملة أو أدخلت بعض الخيوط الذهبية إلى إطلالتك، فإنك حتماً ستحصلين على إطلال متوهّجة في مختلف مناسباتك.

How To

إذا كنت تبحثين عن إطلالة مشرقة إنما هادئة في الوقت نفسه، ننصحك بمزج اللون الذهبي مع درجات ترابية كاللون الكاكي أو اللون الزيتوني، أو بإمكانك أن تمزجيه مع اللون الأسود لإطلالة جريئة.
الإكسسوارات الذهبي تعتبر خياراً مناسباً لمختلف إطلالاتك، شرط أن تختاري التصاميم البسيطة لمشاوير النهار وساعات العمل، واتركي الإكسسوارات الذهبية الفاخرة للسهرات.
لإطلالة أنيقة ومميّزة هذا الصيف، نسّقي قطعة أزياء باللون الذهبي، تنورة مثلاً، مع توب قطنية أو قميص باللون الأبيض وزيّني إطلالتك بحزام أسود.

لورا بياجوتي Laura Biagiotti

لانفان Lanvin



فالنتينو Valenino



ماكس مارا Max Mara

Shining Silver



يعكس اللون الفضي بريقاً ساحراً ومنعشاً في الوقت نفسه، وعادة ما تلجأ الفتيات الشابات إلى اختياره أكثر من اللون الذهبي لما يضفيه من لمسة عصرية على الإطلالات.

How To

تجنّبي الإطلالة الكاملة باللون الفضي واستعيضي عنها ببعض المزيج اللافت بين الفضي والأسود أو الزهري. ففي النهاية، ما تسعين إليه هو إطلالة مشرقة وأنيقة في الوقت نفسه.

اختاري الإكسسوارات باللون الفضي إذا كنت تبحثين عن خيارات للنهار، فهي تزيد من وهج إطلالاتك دون أن تبدو صاخبة أو غير مناسبة.

اختاري ألواناً منعشة مع اللون الفضي لتزيدي من حيويّة إطلالتك، فعلى سبيل المثال، ارتدي تنورة باللون الفضي مع توب باللون الأخضر أو الأصفر. فالفضي من الدرجات التي يسهل تنسيقها مع غيرها من الألوان.



ساكاي Sacai

أينجل شلاسير Angel Schlesser

ألكسندر ماكوين Alexander McQueen

جيمي شو Jimmy Choo



فستان طويل باللونين الأبيض والأسود بنقشات، من قماش الكريب دو شين.
حقيبة باللونين الأسود والذهبي من النحاس والجلد.
رباط شعر من القماش الشبكي والغرورغين الأسود.



THE HEART OF NATURE

في قلب الطبيعة

اختاري من مجموعة شـانيل Chanel للأزياء الجاهزة لربيع وصيف 2021، إطلالات مستوحاة مـن جمـال الطبيعة، سـواء من خلال القصـات المتطايرة أو الألـوان الترابية، واسـتكمليها بماكياج برونزي صيفي وناعم من مجموعة Les Fleurs de Chanel لربيع وصيف 2021.

اشراف وتنسيق | **Kate Hazell**
تصوير | **Zuzanna Blur**
تصوير فيديو | **Houssein Kazma**
ماكياج | **Najette Ezzarqui for CHANEL**
تصفيف شعر | **Jordan Robertson**
عارضة الأزياء | **Anna O at MMG**



فستان من التويد القطني بلون الإكرو، مزين بجدائل وأزرار كالجواهر.
أقراط من المعدن والستراس.



سترة بلا أكمام من التويد الوردي والبرتقالي والإكرو، مزينة بأزرار كالجواهر.
تنورة من التويد الوردي والبرتقالي والإكرو المُقلَّم، مزينة بأزرار كالجواهر.
صندل من الشاماوه باللونين الأسود والذهبي.



فستان طويل من الشيفون بنقشات باللون البني والإكرو والرمادي.
حقيبة زبرجدية اللون من الجلد المحبّب اللامع ومزينة باللؤلؤ.
أقراط من المعدن.



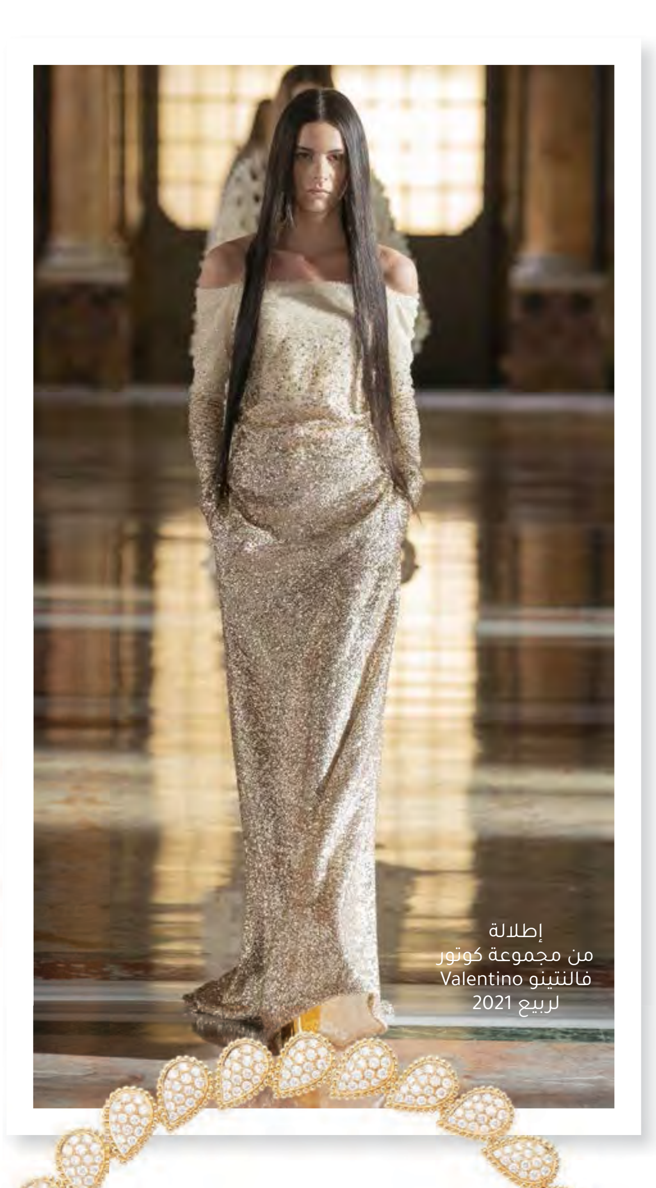
أقراط من المعدن والستراس.
سترة بلا أكمام من التويد الوردي
والبرتقالي والإكرو، مزينة بأزرار كالجواهر.

SPARKLING DIAMONDS

الألماس الفاخر

ليس هناك أجمل من مجوهرات الألماس الفاخر كي تتألقي بها، وتستكملي إطلالاتك بكل رقي وأناقة. إذ يضفي الألماس على أسلوبك لمسات من الفخامة اللامتناهية والبريق المشعّ، سواء كانت من الساعات أو القلادات، أو حتى الأقراط والخواتم والأساور من دور عالمية عرفت كيف تجذب أنظار المرأة لمجموعاتها من خلال أروع التصاميم.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**



إطلالة
من مجموعة كوتور
فالنتينو Valentino
لربيع 2021



عقد
Camelia Baroque
من شانيل Chanel

LUXURIOUS NECKLACES

استكملي إطلالتك بأروع ما ابتكرته أنامل مصممي دور المجوهرات العالمية من أطواق وعقود ذهب أبيض أو أصفر فاخرة مرصعة بأثمن أحجار الماس ذات القصات والأشكال متنوعة. ويمكنك الاختيار بين التشوكر لإبراز جمال رقبتك أو القلادات الضخمة الراقية للإطلالات المسائية بفستان السهرة.



Choker Bohemian Chic من ميسيكا Messika

عقد Serpent Boheme من بوشرون Boucheron



سوار
Archidior
من ديور Dior

WRIST BEAUTIES

دللي معصمك هذا الصيف بأرقى تصاميم أساور الألماس الموقعة من أهم الدور العالمية.. فهي ستضاعف من فخامة إطلالتك المسائية وتضفي عليها لمسة من الألق الأخاذ والبريق اللامتناهي. اختاري أساور الألماس ذات التصاميم المتنوعة، بحسب ذوقك وحجم معصمك إذ كلما كان معصمك رفيعاً لاقت به الأساور الأرفع.

سوار
Serpent Boheme Pompon
من بوشرون Boucheron

إطلالة من مجموعة
كوتور شانيل Chanel
لربيع 2021

سوار
Wings Of Light
من بياجيه Piaget

سوار
من تيفاني أند كو. Atlas X
Tiffany & Co.

سوار
من Python
أكيليس Akillis



خاتم
Lion Secret
من شانيل Chanel

خاتم ألماس
من فواز غروزي
Fawaz Gruosi

خاتم
T1 من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

SHINING FINGERS

لأن خواتم الألماس تبقى صديقة المرأة الأبدية، اخترنا لك من علامات فاخرة أجمل التصاميم والابتكارات التي نفذتها ورصعتها أيادي المصممين بكل دقة، والتي يمكن أن تزيني بها أناملك لتزيدي من إطلالتك رقياً ومن يديك قيمةً.

إطلالة من مجموعة كوتور كريستيان ديور Christian Dior لربيع 2021

خاتم Python
من أكيليس Akillis

خاتم ألماس
من شوبارد Chopard

خاتم Perlee Sweet Clovers
من فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels



سوار Lion Secret من شانيل Chanel

DIAMOND MANCHETTES

تعود موضة الأساور العريضة أو ما يمسى بال manchette لتكتسح موضة المجوهرات في ربيع وصيف 2021، فماذا عنها لو كانت مرصعة بالكامل بحبيبات الألماس الفاخر من توقيع أرقى دور المجوهرات العالمية. زيني معصمك هذا الموسم بأجمل التصاميم وأفخرها من الباقة التي اخترناها لك والفتي الأنظار إليك.



إطلالة من مجموعة كوتور جمباتيستا فالي
Giambattista Valliلربيع 2021

سوار
Manchette
من ميسيكا Messika



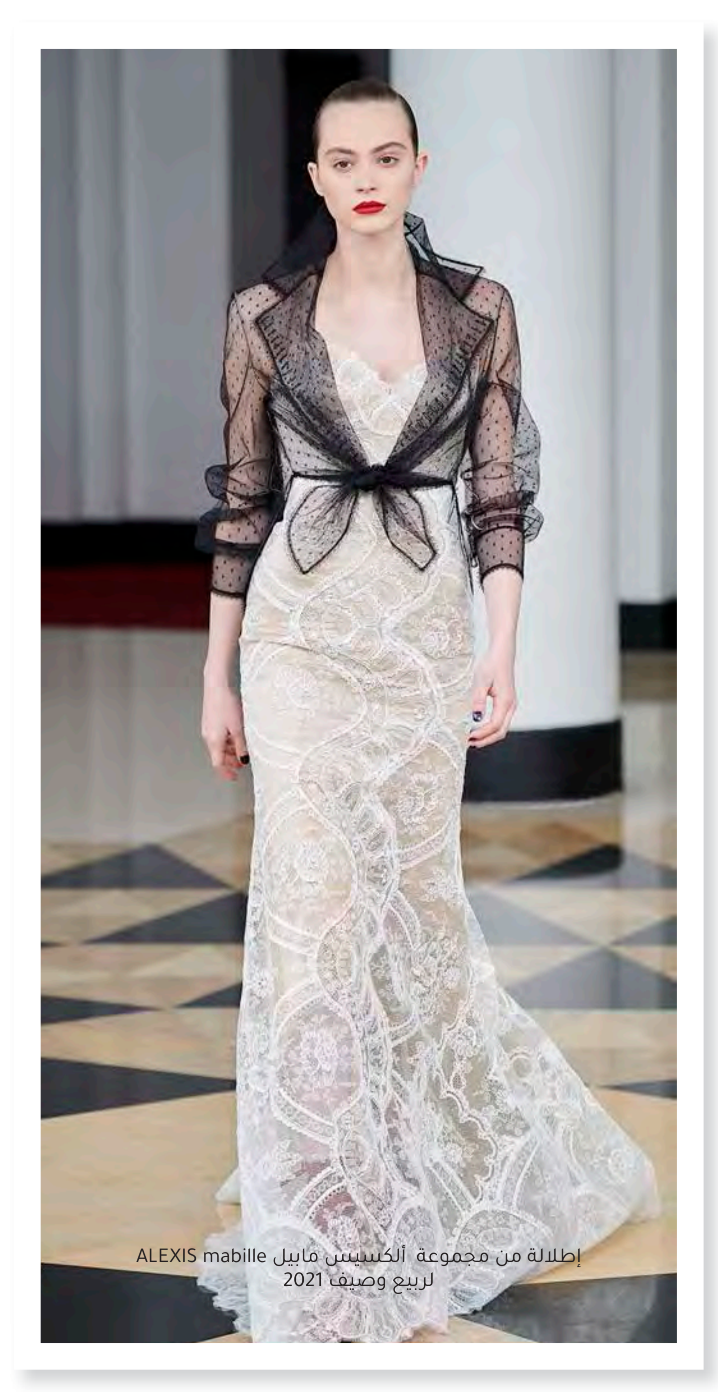
سوار Ruban Diamants
من بوشرون Boucheron

سوار
Camelia Venitien
من شانيل Chanel


أقراط Channel
من أوريت Aurate

FINE EARRINGS

يعزز الألماس من جمالية مختلف المجوهرات، بالأخص الأقراط، حيث يمنحها مظهراً لافتاً وراقياً مهما كان تصميمها، سواء أردتها للإطلالات اليومية أو للسهرات.. فأقراط الألماس ترتقي بإطلالة المرأة إلى أعلى المعايير خصوصاً إذا ما اختارت تلك الضخمة والبارزة لتزين بها أسلوب أزيائها.


إطلالة من مجموعة ألكسيس مابيل ALEXIS mabille لربيع وصيف 2021


أقراط Victoria
من تيفاني أند كو. .Tiffany & Co

أقراط Jack de Boucheron
من بوشرون Boucheron


أقراط من مجموعة Haute Joaillerie
من شوبارد Chopard


أقراط Released Sun
من ميسيكا Messika


إطلالة من مجموعة كوتور زهير مراد Zuhair Murad لربيع 2021


أقراط Reflection de Cartier
من كارتييه Cartier

أقراط ألماس
من دين فان Dinh Van


أقراط من مجموعة Blue Book
لدار تيفاني أند كو. .Tiffany & Co


أقراط Gem Dior
من ديور Dior



نادين العطار:
أحلم أن أكون اسماً ذا ثقة وقيمة في عالم المجوهرات

ورثتْ مصممة المجوهرات السعودية، نادين العطار، حبَّ عالم المجوهرات من والدها، الذي كان يتمتع بخبرة واسعة في هذا المجال، ولمع اسمها بعد أن نجحت في تقديم مجموعات مميزة للمجوهرات. تستخدم نادين العطار الألماس بجميع أشكاله وألوانه، حيث تعتبره الأكثر قيمة وسحراً، وتحب المزج بين الألوان في الأحجار الكريمة لتقدم قطعاً فنية تعكس أصالة التصميم وإرث العائلة. «سيدتي» التقت نادين العطار وغاصت معها في رحلة لاستكشاف عالم المجوهرات وأسراره.

الرياض | **سارا محمد Sara Mohammad**
تصوير | **عبدالله الفالح Abdullah AlFaleh**



كيف تصفين هوية تصاميمك، وسر تميزك في عالم المجوهرات؟
يصف العملاء تصاميمي بتميز أفكارها، وأنها قريبة للروح، وفي اعتقادي تتميز أعمالي بجودة الإنتاج.

حدثينا عن تجربتك في عالم التصميم. هل من سلبيات وإيجابيات؟
الإيجابيات أن المصممات السعوديات بدأن في التعبير عن قدراتهن، والسلبيات هي نقص الخبرة لدى البعض ونقص وجود الخبراء الحقيقيين في تعليمهن.

ما مصدر الإلهام الرئيسي لك؟
أستوحي تصاميمي من كل شيء حولي، فليس هناك حدود للإلهام أو حتى وقت معين، ويمكنني أن أستلهم من أي شيء أو أي شخص في أي مكان وفي أي وقت.

ما الجانب الأكثر متعة بالنسبة لك في تصميم المجوهرات؟
جميع جوانب التصميم ممتعة، منذ بداية الفكرة إلى التصميم واختيار الأحجار والتنفيذ.

كيف تختارين أسماء مجموعاتك؟
اختيار الاسم ليس سهلاً، حيث أحاول دائماً أن أختار اسماً سلساً في النطق، وفي الوقت نفسه يعبّر عن روح تصميم المجموعة.

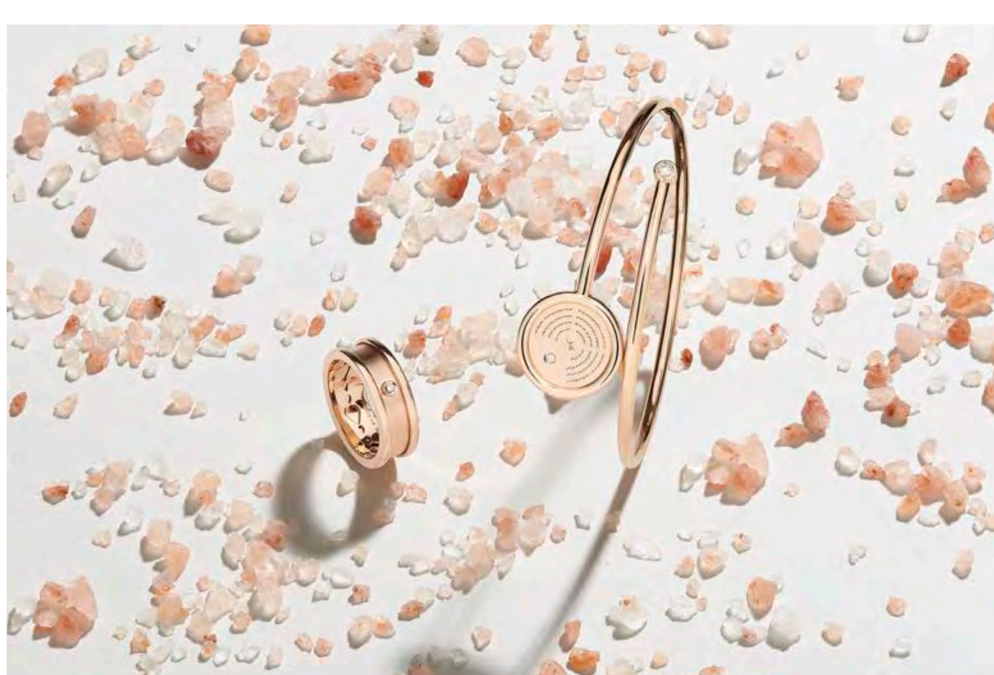
ما هي تفاصيل آخر مجموعة لك، وبِماذا تميزت؟
المجموعة الأخيرة التي أطلقتها كانتَ من المجوهرات الثمينة، وهي آخر مشروع عملت فيه الى جانب والدي. وتتميز هذه المجموعة باستخدام الألماس بجميع أشكاله وألوانه، وقد اخترنا أنا ووالدي أجود أنواع الألماس في النقاء واللون، حيث يظل الألماس دائماً الأكثر قيمة وسحراً.

مَن تستشيرين في تصاميمكِ قبل خروجها إلى العلن؟
لدي أكثر من شخصٍ يمتلكون القدرة على التخيل، ويعشقون المجوهرات، كما أستشير فريق العمل في المصانع التي أتعامل معها.



التسويق ومواقع البيع

ما وسيلة التسويق التي اعتمدتِها في بداية مشوارك في التصميم؟
لم أستخدم أي وسيلة تسويق، فكنت أعتمد على المعارف والأصدقاء، حتى تم انطلاق العلامة التجارية، ومعها انطلقنا بحملة تسويقية كاملة.
ما أهمية وجود المصممات في مواقع البيع على الإنترنت؟
هذا الأمر مهمٌّ جداً، ويجب أن يكون للمصممة مكان عرضٍ واحد على الأقل في الإنترنت، لاسيما في هذه الفترة، بعد جائحة كورونا.
ما هي الرسالة التي تودين إيصالها من خلال مجوهراتك؟
أرسل من خلال مجوهراتي لغة صاحبة القطعة؛ حيث أحاول أن أعكس شخصيات مختلفة في قطعي، لترضى كافة الاذواق.



ما الحجر المفضل بالنسبة لك وما الذي يميزه؟
حجر الأوبال الغامق، حيث يتميز بلمعان فسفوري ساحر ومختلف عن باقي الأحجار.
ما أفضل طريقة للمحافظة على المجوهرات؟
أفضل طريقة للحفاظ على المجوهرات هي أن تُخزَّن بطريقة مرتبة منفصلة عن بعضها؛ لتفادي تجريح المعدن قدر الإمكان؛ حيث إن أي معدن يكون عُرضة للتجريح وحتى الذهب.

موضة 2021

هل هناك موضة معينة في عالم المجوهرات، وهل تعتمدين عليها؟
نعم. هناك مجوهرات ذات تصاميم مؤقتة، تعيش سنواتٍ معينة، لذا لا أعتمد عليها إطلاقاً، عكس المجوهرات ذات التصاميم الخالدة، والتي تبقى ذكراها جميلة في أي زمان ومكان، وهذه رسالتي في علامتي التجارية للمجوهرات.
ما قطع المجوهرات الرائجة في عام 2021؟
بعد جائحة كورونا، أصبحت القطع اليومية، التي تستطيع أي امرأةٍ التمتع بوضعها في أي زمان ومكان، الأكثر رواجاً.
هل من نصائح لتنسيق المجوهرات والتزيّن بها باحتراف؟
أكثر قطعة أحب أن أتزين بها هي الأقراط، وأظن أنها الأهم من بين جميع أنواع المجوهرات؛ لأنها تُظهر جمال الوجه، ولا أفضِّل ارتداءها مع سلاسل أو عقد إلا لو كان حجمها صغيراً، وفي العموم البساطة هي أفضل طريقة لارتداء المجوهرات، ولو توفرت الإمكانيات فارتداء قطعة واحدة مميزة أو ثلاث على الأكثر، وقطعة واحدة تحتوي على حجر مميز أفضل من ارتداء الكثير، كما لا أحب موضة الـ stacking.

الأحجار الكريمة

نلاحظ استخدامكِ للأحجار الكريمة بمختلف ألوانها في تصاميمكِ، ما هي المعايير التي تتبعينها في اختيارها؟
أختار الحجر بحسب المعايير المتداولة بين العلامات التجارية العالمية، وأركز كثيراً على أن يكون طبيعياً، وعلى جمال لونه ونقائه.
من أين تحصلين على الأحجار الكريمة؟
لا يوجد مكان معين، وأختار الحجر حسب توفر ما أحتاج إليه بالسعر المناسب.
ما الألوان المفضلة لديكِ من هذه الأحجار، وهل تمزجين بينها؟
أحب المزج بين الألوان، حسب التصميم طبعاً، مثلاً بعض التصاميم تظهر أرقى بلون حجرٍ واحد، وأخرى بحجرين، وأفضِّل الأحجار الزرقاء، والألماس.

تحتاج المصممة إلى أن تبني خططاً ناجحة، وأن تكون لها رؤية واضحة وقابلة للتنفيذ عملياً، وأن تتمتع بفكر تجاري صائب



المصممة السعودية

مع الانفتاح الذي تشهده السعودية، كيف تصِفين تطوّر قطاع المجوهرات في المملكة ومستقبله؟
انفتاح السعودية أعطى فرصاً مهمة للمرأة، ومكنها من السعي وراء طموحها في أي قطاع، وليس فقط المجوهرات. وذوق المرأة السعودية اليوم في المجوهرات اختلف وأصبح يميل إلى البساطة والعملية أكثر.

في طور انتشار الكثير من المواهب السعودية مؤخراً، ما الذي تحتاجه المصممة السعودية لتحقيق حلمها؟
تحتاج المصممة السعودية إلى أن تبني خططاً ناجحة، وأن تكون لها رؤية واضحة وقابلة للتنفيذ عملياً.. باختصار يجب أن تتحلى بفكر تجاري صائب.

ما أهم المهارات التي يجب أن توجد لدى مصممة المجوهرات في وقتنا الحالي؟
الفرادة في التصميم، فمع الأسف الكثير يقلدون التصاميم الناجحة.

ماذا عن المرأة الخليجية، هل يختلف ذوقها في اختيار المجوهرات عن النساء الأخريات؟
نعم. المرأة الخليجية تفضِّل ارتداء قطعٍ ناعمة، وتكثر من عددها أيضاً، مثلاً نراها تضع أكثر من سوار، وأكثر من سلسالٍ في وقت واحد، وبتصاميم مختلفة، عكس المرأة الأوروبية التي تختار في العادة قطعاً شبيهة بتلك التي تختارها المرأة الخليجية لكن بعددٍ أقل.

كيف تصِفين تجربتك في تصميم مجوهرات الرجل؟
أرى أنها صعبة إلى حدٍّ ما، لأنها محدودة، فالرجل عادة لا يرتدي أنواعاً وأشكالاً كثيرة من المجوهرات، خاصة في مجتمعنا.



العائلة ومواقف خالدة

كيف توازنين بين حياتكِ المهنية والعائلية؟
الموازنة بينهما صعبة، خاصة في السنوات التأسيسية للشركة، إذ يتطلب ذلك مجهوداً بدنياً وذهنياً كبيراً، لكنني أحاول دائماً تخصيص يوم، أو يومين في الأسبوع لعائلتي، كما أنني لا أعمل بعد الساعة السادسة مساء

في مسيرتكِ العملية، هل هناك مواقف لا يمكنكِ نسيانها؟
هناك الكثير من المواقف التي مرَّت عليّ خلال فترة عملي في هذا المجال، لكن هناك شخصٌ، وليس موقفاً، يعيش داخلي ولا يفارقني أبداً، وهو أبي، رحمه الله، فمن حماسه وطاقته الإيجابية أستمد قوتي لإكمال مسيرتي المهنية.

ما الذي تحلمين بإنجازه مستقبلاً؟
أحلم أن أكون اسماً ذا ثقة يتحدث عن نفسه، حاملةً نفس الثقة التي يحملها الناس لاسم والدي، رحمه الله.

BROWN LEATHER STRAP WATCHES

ساعات بأحزمة اللون البني

نوّعي في ساعاتك هذا الصيف، وبدل التصاميم المصنوعة من الستيل وغيرها، اعتمدي الساعات الكلاسيكية ذات الحزام البني والقرص المصنوع من الذهب الوردي أو الأصفر أو الأبيض. هذه التصاميم برزت بشدة هذا الموسم، وأجمع عليها الكثير من المصممين، رصدناها لدى ماركات عالمية عديدة أمثال كارتييه Cartier وأودمار بيغيه Audemars Piguet وبياجيه Piaget وفريديريك كونستان Frederique Constant وغيرها الكثير.. كل دار قدمت تصورها الخاص لهذه الساعات بشكل يحاكي امرأة الدار وشخصيتها الفريدة.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mortada**



رالف أند روسو
Ralph & Russo

كارتييه Cartier

فاشرون كونستانتان
Vacheron Constantin

أودمار بيغيه
Audemars Piguet

فريديريك كونستان
Frederique Constant



هاري وينستون
Harry Winston

دقة وحرفية عالية

هذا النوع من الجلد يعتبر من أفخر أنواع الجلود، وهو مصنوع بدقة وحرفية عالية جداً، ويأتي متناغماً مع أنواع الذهب الممزوج معه. يليق هذا الأسلوب من الساعات مع الطابع العملي والأسلوب النهاري، وخصوصاً مع البدلات العملية المستوحاة من الطابع الذكوري.



هيرميس تايم بيسيز
Hermes Timepieces

إيه لانج أند صونه
A. Lange & Söhne

مايكل كورس
Michael Kors



فريديريك كونستان
Frederique Constant

آي دبليو سي
شافهاوسن
IWC Schaffhausen

بياجيه Piaget

ججير-لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

جيل ساندر Jil Sander

How to Wear

كيف ترتدين هذه الساعات

لا تحدي نفسك بأسلوب معين في ارتداء هذا النوع من الساعات، لذا إليك النصائح التالية لاعتمادها:

- نسقي مع هذه الساعات أساور رفيعة تتناغم ولون قرص الساعة، سواء أكان من الذهب الوردي أو الأبيض أو الأصفر.
- اعتمدي هذا الطابع من الساعات خلال يومياتك العملية، ونسقي معها بدلة باللون البيج أو الأبيض.
- يمكنك التنويع في الأوقات التي ترتدين بها هذه الساعات، لكن لا ننصحك بأن تعتمديها خلال مناسباتك المسائية مع فساتين سهرة لأنها لن تليق بها.
- لإطلالة متناسقة، اعتمدي إكسسوارات ملونة مشتقة من ألوان ترابية كالأصفر والبرتقالي، لكي تزيدي من رونق أسلوبك.



كارتييه
Cartier

ججير-لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

لونجين
Longines

إيه لانج أند صونه
A. Lange & Söhne

Valentino فالنتينو



4 فارسات سعوديات
يروين أسرار الخيل والبطولات النسائية

لـم تعد الفروسـية رياضة تجذب الرجال فقط إلى مضمارها، بل سـجلت المرأة حضـوراً بارزاً في ميادين السباق، واستحقت الجوائز، وأصابت الأهداف، لتثبت أن الخيل معقود في نواصيها الخير.
في السنوات الأخيرة لاحت بارقة الأمل في فروسية النساء، بعد دخول عدد من الشابات السعوديات هذا المجال، وتحقيق البطولات في ظل الدعم الرسـمي لتوفير بيئة ملائمة للسـيدات لممارسـة هذه الرياضة، وتمكينهن لتحقيق أفضل النتائج. إذ تستقطب هذه الرياضة الشابات نظراً لما توفره من فرص لإثبات الذات، وخوض غمار التحديات، لتصبح «الخيالة» السعودية في صفوف الفارسات الأمامية.
«سيدتي» التقت 4 فارسات سعوديات للوقوف عند تجاربهن في عالم الفروسية وحصد الجوائز.

الرياض | **زكية البلوشي Zakia Albalushi**
تصوير | **أحمد الدسوقي Ahmed AL Desouki**

جدة | **ريهام المستادي Riham Almestadi**
تصوير | **عبدالله الفالح Abdullah AlFaleh**



أمل فيصل

سارة الشريف

مضاوي القحطاني

خلود المختار

سارة الشريف: تعلمت من الخيل الثقة والقوة

سارة الشريف، فارسة شابة، تمارس رياضة قفز الحواجز منذ 7 سنوات تقريباً، خريجة قسم صحافة، وصاحبة ميول فنية، من ضمنها العزف على البيانو. تصف نفسها باختصار وتقول: «أنا فتاة محبة للخيل والسينما والموسيقى». شاركت في عدة بطولات داخلية لتثبت أن للفارسات مكانهن الطليعي في هذا المجال.

حدثينا عن الخيل والفروسية، كيف بدأت هذه الرياضة؟
علاقتي مع الخيل بدأت منذ اليوم الاول الذي ذهبت فيه للإسطبل عندما كنت صغيرة، فأحببت الخيل جداً وباشرت التمرين. كان شعوري حينها نابعاً من نظرتي ومفهومي لعالم الخيل. فهذا الكائن يتميز بالرهافة والقوة في آن واحد.

كيف استطعتِ أن تجمعي بين الدراسة وممارسة رياضة الفروسية؟
تنظيم الوقت هو العامل الأهم، كما أحرص على عدم تعارض أوقات الدراسة مع أوقات تمارين الخيل. وعند وجود تعارض بين الدراسة والفروسية، أحاول بأن أعوض هذا التقصير بزيادة عدد الحصص وتكثيف التدريبات.

تعلمت من الخيل

ما الذي تعلمتِه من الخيل؟
تعلمت الثقة والقوة من الخيل. فالخيل تُكسبك مهارات مثل الصبر والتحمل، وأيضا التحدي، كما تجعلك قادرة على تحدي نفسك، فمع الخيل لا يوجد إلا خيارين: الاستمرار والتقدم، أو الاستسلام والتوقف.

ما هي فنون الفروسية التي تجيدينها؟
أُجيد فقط رياضة قفز الحواجز، وهي الأحب والأفضل لقلبي، والتي عشقتها من أول تجربة لي، أحسست بالانجذاب إليها، كما أنها تناسب شخصيتي عكس الرياضات الأخرى في الفروسية.

هل تفضل الفارسة السعودية وجود اسطبلات خاصة بالنساء أم أن هذا الامر غير مهم بالنسبة لها؟
هذا يعود لرغبة الفارسة، إن أرادت أن تتدرب في اسطبلات خاصة بالنساء مع كوادر نسائية فقط أم لا. مع العلم أن أغلب الفارسات يتدربن مع الفرسان على الرغم من وجود مدربات سيدات وأيام خاصة لتدريب السيدات فقط، لكن ذلك لا يشكل فرقاً أو أهمية لدى معظم الفارسات.

كم عدد البطولات التي شاركتِ فيها؟ والجوائز التي حصلتِ عليها؟
شاركت في 3 بطولات داخلية في الاسطبل الذي أتدرب فيه، والتي أُقيمت مع اسطبلات أخرى، وحصلت على درعي تكريم، لكن حالياً لم أشارك في بطولات استعداداً للتأهل مرة أخرى كي أكون جاهزة لخوض هذه التجربة والمشاركة.

من هو قدوتك في عالم الفروسية والحياة؟
القدوة تعبير يصعب منحه لأي شخص. بالنسبة إلي، القدوة هو من علمني من عِلمه أو ساعدني على النجاح، سواءً في عمل أو دراسة أو غير ذلك. هناك فرسان أتطلع لأن أصبح في مستواهم مثل الفارس عبد الله شربتلي، فهو متمكن وموهوب جداً ومحظوظ في الميدان، وأيضاً الفارس كمال باحمدان، والفارس خالد العيد، وهناك أيضاً الفارس البريطاني Scott Brash وBen Maher.

الدعم الرسمي

ما هو دور الاتحاد السعودي للرياضة في دعم الفتيات بمجال الفروسية؟
في السنوات الأخيرة وضع الاتحاد السعودي للفروسية جل اهتمامه في البطولات والجوائز المقدمة وبذل مجهوداً كبيراً. لكن مازال ينقصنا الكثير من الاهتمام بالأدوات الرئيسية لهذه الرياضة والمهمة بالنسبة لنا، مثل المدربين والخيل، لتكتمل عناصر هذه الرياضة ومستلزماتها بشكل صحيح.

هل استطاعت الفتاة السعودية أن تثبت نفسها في رياضة الفروسية؟
هناك فارسات بارعات اليوم على الساحة، لكن عددهن قليل جداً، ويرجع ذلك لعدم توفر الإمكانيات وارتفاع تكاليف التدريب، والتي لا تتناسب وإمكانيات المدرب والخيل، إلى جانب سوء ورداءة بعض الاسطبلات، ما يجعل الفارسة تفكر فعلياً بأن تقوم بشراء خيل خاص بها وتتدرب مع مدرب خاص تثق به، وقد يكلف هذا الأمر الكثير من المال.

في السنوات الأخيرة لاقت رياضة الفروسية رواجاً بين الفتيات، كيف تقيمين الإقبال على هذه الرياضة؟
لاحظنا بالفعل اتجاه عدد كبير من الفتيات لرياضة الفروسية، وهذا شيء إيجابي. لكن شاهدنا أيضاً انسحاب الكثير منهن بعد فترة قصيرة، قد لا تتعدى الشهرين، لعدم جديتهن في التدريب أو الرغبة في التطور، لأن هذه الرياضة تحتاج لاستمرار وتمارين منتظمة، حتى تستطيع الفارسة أن تتقدم. وهذا ما اختبرته عند انقطاعي لفترة بسبب ظروف خاصة، فالانقطاع في هذه الرياضة يعني العودة من جديد من نقطة البداية، ولحبي لهذه الرياضة عدت، لكن هذه المرة دون انقطاع بإذن الله.



هناك فارسات بارعات اليوم على الساحة، لكن عددهن قليل جداً، ويرجع ذلك لعدم توفر الإمكانيات وارتفاع تكاليف التدريب



حالياً كل الفرص متاحة للفارسات من أجل ممارسة رياضتهن المفضلة

خلود مختار:
أحلم بمشروع نوعي يحمل اسم السعودية

اقتحمت الفارسة خلود مختار عالم الفروسية، وتخصَّصت في سباقات القدرة والتحمُّل. وتعدُّ أول فارسة سعودية تشارك في بطولة رسمية في بلادها، وهي كأس اللجنة الأولمبية العربية السعودية لمسافة 120 كيلومتراً، وأول فارسة سعودية تنال بطاقة «جوكية». وكما لها مشاركات في بطولات خارجية. تعمل حالياً مديرة لإسطبل المملكة، وتتولى مهام عدة في مجالها.

متى بدأ عشقكِ للخيول؟

في الطفولة، لكنني لم أجد التشجيع الكافي لدخول المجال لخوف عائلتي علي، حيث كنت صغيرةً في السن، ومع ذلك كنت دائماً أؤكد أنني سأصبح فارسةً محترفة يوماً ما عندما أكبر، والحمد لله تحقق الحلم.

ماذا تعلّمتِ من رياضة الفروسية؟

تعلَّمت كل شيءٍ جميل. مَن يهوى رياضة الفروسية، يعرف الحكمة من حث ديننا الحنيف على تعلم ركوب الخيل. هي ليست مجرد رياضة، بل أبعد وأعمق من ذلك.

من خلال تجربتكِ، هل هناك دعم كافٍ للفارسات السعوديات؟

بفضل الله أولاً، ثم بجهود حكومتنا الرشيدة، تستطيع المرأة اليوم إثبات وجودها في جميع المجالات، وليس في الفروسية فقط. حالياً كل الفرص متاحة للفارسات من أجل ممارسة رياضتهن المفضلة، وتحقيق النجاح.

من وجهة نظركِ، بماذا تتميز الفارسة السعودية عن غيرها؟

التميز ليس له هوية، ومع ذلك تنطلق الفارسة السعودية من ثقافة أصيلة، ودين حنيف، يحث على تعلم الفروسية، لذا يختلف شغفها في ممارسة الفروسية عن شغف أي فتاةٍ أخرى تدخل المجال.

انتصارات

حققتِ كأس اللجنة الأولمبية الدولية للقدرة، فئة النجمتين، حدثينا عن ذلك؟

هذه ليست التجربة الأولى لي، لكن ما ميَّزها أنها كانت في وطني. في كل سباق أشارك فيه أكتسب مهارات جديدة، وأحظى بتجارب مختلفة. تجربتي في هذا السباق تحديداً كانت مختلفة، إذ شاركت في مسابقة دولية، ضمت أمهر الفرسان في مجال القدرة والتحمُّل.

كنتِ الفارسة الوحيدة في السباق، بماذا شعرتِ وأنت تنافسين 40 فارساً؟

انتصاري في هذا السباق جاء لعدة عوامل، منها جهوزية الخيل، فهذا أمرٌ مهم لإتمام السباق، والخطة الموضوعة، التي يمكن تغييرها حسب مجريات السباق، وقدراتي الخاصة. وبالتأكيد انتابني شعورٌ امتزج فيه الفرح بالفخر لتمثيلي بنات وطني في السباق، كذلك شعرت بمسؤوليةٍ كبيرة ملقاةٍ على عاتقي، ما منحني طاقةً إيجابية، أسهمت في فوزي بالسباق.

كيف تصفين فوزكِ بسباق امتدَّ 120 كيلومتراً، ولمدة سبع ساعات؟

الحمد لله، هذا الفوز ما كان ليتحقق لولا توفيق الله لي أولاً، ثم الدعم الذي تلقيته من الأمير الوليد بن طلال، وتوجيهاته الحكيمة لي. ولا أنسى هنا وقوف والدي معي، وتحفيزه المستمر لي.

بوصفكِ أول فارسة سعودية تشارك في بطولة رسمية في بلادها، وهي كأس اللجنة الأولمبية العربية السعودية، ماذا يحمِّلك هذا الأمر؟

هذا الإنجاز حمَّلني مسؤوليةً كبيرة تجاه كل فتاة سعودية تعشق الفروسية، وتتمنى أن تصبح يوماً فارسةً يشار إليها بالبنان. الألقاب تحتاج إلى جهدٍ ومثابرة لاستمرار المحافظة عليها، فالنجاح الذي يتطلب جهداً للوصول إليه، يتطلب أيضاً جهداً مضاعفاً للحفاظ عليه، لذا سأستمر في تطوير نفسي بالتدرب أكثر.

أول «فارسة سرعة»

كأول فارسة سعودية تنال بطاقة «جوكية»، كيف جاء هذا الإنجاز؟

هذه التجربة كانت مختلفةً عن مجالي في القدرة والتحمُّل، حيث بادرت بدخول المجال عام 2015، وتحديداً في الإمارات، بعد تكليفي من قِبل فريقي بالتدرُّب فيه، وعلى الرغم من تعرضي إلى إصابة، إلا أنني استمريت في الاستعداد لدخول عالم سباقات السرعة بدعم كبير من إدارة فريقي، وجاءت تجربة السباق الأولى لي بعد إصدار بطاقة الخيَّالة السعودية، والحمد لله، نلت لقب أول «فارسة سرعة» على مستوى بلدي.

كونك مديرة إسطبل المملكة، ما المهام التي تقومين بها؟

مَن يعمل مع قامةٍ كبيرة بمكانة الأمير الوليد بن طلال لابد أن يملك مؤهلات إدارية عالية، تخوِّله العمل مع فارسٍ لا يرضى بغير النجاح النوعي. فيما يخص عملي، لدي مهام محددة بالإشراف على الإسطبلات إدارياً وفنياً.

مَن شجعكِ على دخول هذه الرياضة؟

قبل التحاقي بالفريق كان محمد كاج، المدرب، يشجعني ويدربني، وهو الذي طلب مني دخول مجال القدرة والتحمُّل، وبعد انتسابي للفريق شجعني المدرب الشامل نجيب البرجس. هذان المدربان لهما فضلٌ كبير علي وعلى عشرات الفرسان والفارسات.

ماذا تقولين للفارسة السعودية؟

كوني فارسةً بروحكِ قبل جسدكِ، وثابري نحو تحقيق أهدافكِ.

ما مشروعاتكِ المستقبلية؟

أحلم بمشروع نوعي، يخصُّ رياضة الفروسية، ويحمل اسم السعودية.

مضاوي القحطاني:
الفارسة السعودية متمكّنة في مجالها

بدأ عشق الفارسة مضاوي القحطاني للخيل وتربيتها وترويضها منذ الصغر، طوَّرت مهاراتها بالمشاركة في دوراتٍ ومعسكرات متخصِّصة. استطاعت خلال 15 عاماً أن تحقق إنجازات عدة في بطولات قفز الحواجز، وسباقات السرعة، وتدريب الخيل العربية الأصيلة. وتعمل حالياً مدربةً في المجال، كما تشارك في سباقات قفز الحواجز.

كيف جاءت بدايتكِ في عالم الفروسية؟

دخلت مجال الفروسية عام 2006، وقد جاءت بدايتي صعبةً، حيث واجهت عوائق في إيجاد أماكن لركوب الخيل، والحصول عليها، إضافة إلى قلة المدربين المحترفين في المجال.

حصلت على رخصة «خيَّال»، بماذا أفادتكِ في مسيرتكِ؟

أنا أول فارسة تدخل سباقات السرعة في منطقة الرياض، لأحصل بعدها على رخصة "خيَّال"، التي مكنتني من خوض سباقاتٍ في جميع المناطق السعودية، وجمع أكبر عددٍ ممكن من النقاط فيها.

ما المهام التي تؤدينها في هذا المجال؟

هناك مهام عدة ألتزم بها، منها تعريف النساء والأطفال بكيفية التعامل مع خيل القفز، وخيل السرعة، وتدريبهم عليها، ونشر ثقافة ركوب الخيل والتنافس بها في المجتمع.

هل شاركتِ في بطولاتٍ في الموسم الحالي؟

في الموسم الحالي لم أشارك في أي بطولةٍ لقفز الحواجز حتى الآن، ولكني أتدرَّب على «تجويك» خيل سباقات السرعة، مع الخضوع لامتحانٍ للمشاركة في سباق لاحقاً.

هل تجد الفارسات صعوبةً عند ممارسة هذه الرياضة؟

الفارسة تجد صعوبةً في بداية التأسيس في هذه الرياضة، لكن مع المواظبة على ركوب الخيل، والإصرار على النجاح، يمكنها تخطي هذه المرحلة، خاصةً إذا كانت تحب الخيل، ولديها رغبة في الوصول إلى هدفها.

مواجهة المخاطر

هل تعرَّضتِ للخطر خلال ممارستكِ رياضة ركوب الخيل؟

تعرَّضت للخطر خلال بداياتي في هذه الرياضة، حيث عانيت من إصابات عدة، ودائماً ما كنت أتخطى ذلك بإيماني وثقتي برب العالمين، والصبر والحنكة، ورغبتي في نشر هذه الرياضة بين بنات وطني. الفروسية تحتاج إلى وقت طويل لإتقانها، فالفتاة لا تصبح فارسةً بين يومٍ وليلة، وبشكلٍ عام المخاطر تزداد إذا لم يكن هناك مدرب يشرف على الفارسة، ويقوم بتوجيهها، والخطر موجود في كل لحظة لأننا نتعامل مع روحٍ ونفس.

هل وجدتِ إقبالاً كبيراً من المرأة السعودية على رياضة الفروسية؟

نعم، هناك إقبال كبير جداً من السعوديات والأطفال على تعلم الفروسية، وهذا ما نسعى إليه من جهتنا، بنشر هذه الثقافة في المجتمع.

كيف تصفين تجربتكِ في مجال الفروسية؟

الفروسية هي حياتي كلها، ولا أستطيع أبداً تركها مهما كانت الأسباب، وأحرص على تطوير مهاراتي فيها للوصول إلى الأفضل، وتحقيق الإنجازات.

ما التدريبات التي تلتزمين بالحصول عليها؟

أتدرَّب كثيراً في كافة ميادين الفروسية في الرياض والمدن السعودية الأخرى، كما أشارك في معسكرات خارج البلاد، منها معسكر «دريساج - قفز الحواجز»، وإن كان ذلك على حسابي الخاص.

هل واجهتِ صعوباتٍ في المجال؟

نعم، عانيت من صعوبات كثيرة، لكنني تخطيتها كلها متسلحةً برغبتي في النجاح، وحبي للفروسية. وأصعب ما وجهته في عالم الفروسية هو تعلم لغة الخيل.

ماذا عن نظرة المجتمع للفارسة؟

قبل ثمان سنوات، كان هذا الأمر يزعجني كثيراً، إذ كنت أجد رفضاً من المجتمع لممارستي الفروسية، وتدريبي البنات والأطفال عليها، لكنَّ الأمر اختلف تماماً اليوم، فشريحةٌ كبيرة من المجتمع أصبحت تتقبَّل فكرة خوض الفتاة مجال الفروسية، حتى إن كثيراً منهم يبحث عن مدربات نساءٍ لبناتهم وأطفالهم، ولله الحمد.

البطولات الخارجية

الفارسات السعوديات، ماذا يحتجن للبروز في هذه الرياضة؟

يحتجن إلى توفير إسطبلٍ مؤهل لتقديم التدريب، ومدربين محترفين، وخيلٍ سليمة وجاهزة للتدريب لجميع الأعمار، وبيئةٍ مناسبة للتدريب، وحوافز من قِبل الدولة.

هل تعتقدين أن الفارسات السعوديات مؤهلات للمشاركة في البطولات الخارجية؟

بالتأكيد، فالفارسة السعودية متمكِّنة في مجالها مثل أي فارسةٍ أخرى، وتستطيع المشاركة في أي بطولة خارجية، وتحقيق إنجازات عالمية.



هناك إقبال كبير جداً من السعوديات والأطفال على تعلم الفروسية



الإنسان يستطيع تحويل المستحيل إلى واقع، ومَن يحبّ عالم الفروسية فلن يجد أي صعوبةٍ في ممارسة هذه الرياضة

أمل فيصل:
كان طريقي ممهَّداً وخالياً من الصعوبات

فارسة ومهندسة، دخلت عالم الخيول عام 2006، وتحديداً في الإمارات العربية المتحدة، كما شاركت في بطولات عدة خارج الوطن. أحبَّت الخيول حينما كانت طفلة، لذا عملت بجدٍّ على تحقيق حلمها بأن تصبح فارسةً محترفة مستقبلاً، وهو ما تحقَّق، وأصبحت أول خيَّالة سعودية تحصل على رخصةٍ لممارسة هذه الرياضة رسمياً في ميدان الملك عبد العزيز الدولي.

أنتِ أول خيَّالة في ميدان الملك عبد العزيز، حدِّثينا عن ذلك؟

جاء هذا الإنجاز بدعمٍ من الأمير سعود بن سلمان، حيث قدَّم لي أشكال المساندة كافةً، اللوجستية والمادية، كي أصل إلى مستوى احترافي كزملائي الخيالة الدوليين في عالم الفروسية، والحمد لله، فأنا أعمل على أن أكون عند ثقته بي.

كذلك أنتِ أول خيَّالة سعودية تحصلين على رخصة رسمية، كيف جاء ذلك؟

جاء بدعم المَالِكِ الأمير سعود بن سلمان. هذا الدعم جعلني أنطلق فوراً من إسطبله إلى عالم الفروسية، وأتخطَّى مرحلة البدء من الصفر، وأصل إلى القمة في مدةٍ وجيزة، والحمد لله على ذلك، ولكل مجتهدٍ نصيب.

كم سنةً لكِ في هذه الرياضة حتى الآن؟

أمارس الفروسية منذ عام 2006. وأول مشاركةٍ لي كانت في الإمارات، ضمن إسطبل الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، في سباقات القدرة، لأستمر في هذه الرياضة حتى الآن.

الفروسية، هل هي من الرياضات الصعبة التعلُّم، وما مخاطرها؟

لا يوجد شيء صعب بعد التوكل على الله، فالإنسان يستطيع تحويل المستحيل إلى واقع، ومَن يحبّ عالم الفروسية فلن يجد أي صعوبةٍ في ممارسة هذه الرياضة، لكن يجب الحذر دائماً حتى لا يقع الفارس في أي إشكالية.

بماذا تَصِفِينَ تجربتكِ في عالم الفروسية؟

ليست تجربة، أصبحت الآن وظيفة رسمية ولله الحمد.

الفروسية موهبة وهواية

هل تشجعين المرأة السعودية على خوضها؟

إذا كان الوالدان موافقَيْن على ذلك، فإنني أشجع على اتخاذ هذه الخطوة. الفروسية موهبةٌ وهوايةٌ وحبٌّ قبل أن تكون قراراً ومظاهرَ.

هل حصلتِ على تدريباتٍ معينة حتى أتقنتِ هذه الرياضة؟

نعم، لا أزال تحت التدريب، وبإذن الله سيكتب لي الله الإتقان والنجاح.

هل واجهتِ صعوبات عندما اتخذتِ هذا القرار؟

كلا، إذ أسهم الأمير سعود بن سلمان، حفظه الله، في تسهيل هذا الأمر عليَّ باهتمامه الكبير أولاً بسلامتي، عبر توفير بيئة آمنة لي ولزملائي الخيالة أيضاً، لذا كان طريقي ممهَّداً وخالياً من الصعوبات.

نظرة المجتمع

هل وجدتِ تقبُّلاً من المجتمع عندما دخلتِ هذا العالم؟

حقيقةً ظهوري الإعلامي والاجتماعي قليلٌ جداً، لذا وجودي محدود ضمن بيئة عملي في إسطبل الأمير سعود بن سلمان.

ما أصعب شيءٍ في هذا المجال؟

تكمن الصعوبة في التفرُّغ التام، حيث يصعب عليَّ مزاولة مهامي الأخرى؛ لعدم توفُّر الوقت الكافي لديَّ لفعل ذلك.

ماذا عن علاقة المدرب بالخيل، ما الخطوات المطلوبة حتى يكون قريباً منها؟

الله سبحانه وتعالى أكرم الخيل، لذا يتوجب علينا إكرامها بحُسْن معاملتها، فهي تدعو لصاحبها؛ لقول الرسول عليه الصلاة والسلام: «الْخَيْلُ مَعْقُودٌ فِي نَوَاصِيهَا الْخَيْرُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ».

هل كنتِ تعشقين الخيل في صغركِ؟

نعم، منذ طفولتي وأنا أعشق الخيل وكل ما يتعلق بها.

هل شاركتِ في بطولات محلية وعالمية؟

نعم، شاركت في بطولات جَرَتْ في دولٍ عدة، منها داخل الخليج وخارجه في سباقات القُدْرَةِ وقفز الحواجز.

ماذا تحتاج الفارسة السعودية للإبداع؟

تحتاج إلى دعم سخي مثل الدعم الذي يقدِّمه لي الأمير سعود بن سلمان، ما أسهم في إكمالي مسيرتي في عالم الفروسية بنجاح.

يقال إن الفروسية رياضةٌ خطيرة، هل هذا صحيح؟

دائماً ما أفضِّل الحديث بإيجابية عن الفروسية. بشكلٍ عام، أي فارسٍ يمكن أن يتعرَّض للإصابة، مثل سائق السيارة، لكن مَن يتوكل على الله فهو حسبه.

هل هناك طريقة معيَّنة للتعامل مع الخيل لكسب محبتها؟

نعم، وهنا تكمن موهبة الفارسة في القدرة على التعامل مع الخيل بلطفٍ لكسب محبتها.

ما هواياتك الأخرى؟

أحب ممارسة الألعاب الترفيهية كثيراً، لذا أسافر إلى خارج السعودية لزيارة المدن الترفيهية الشهيرة، خاصةً الألعاب الرملية والمائية، كما أحب السباحة، والتزلج، والقفز المظلي.

تجاوب لاشعوري

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com



كثيرٌ منا يرى بعض الأشخاص للمرة الأولى، فإذا سلم عليهم انكمش وانقبض منهم وشعر تجاههم بمشاعر غير مريحة على الرغم من أنه لا يعرفهم، وإذا خرج إلى قومه قال: سبحان الله، هذا الشخص لم ترتح نفسي إليه فما هو السبب؟

العلم هو الذي يفسر هذه الظاهرة، ولقد حاول الدكتور "علي الوردي" في كتابه (خوارق اللاشعور) أن يجيب عن هذا السؤال، وقد ذكر الإجابة في عدة أماكن من كتابه لعل أوضحها وأبسطها ما ذكره في صفحة (38) حين قال: ".. قد ترى شخصاً للمرة الأولى في حياتك فتكرهه فوراً وتتقزز نفسك منه وأنت لا تدري ما الذي دعاك إلى هذه الكراهية المفاجئة، إنك قد تقف حائراً متردداً بين تفسيرين اثنين: إما أن يكون هذا الشخص المكروه شبيهاً بشخص آخر كان قد آذاك فيما مضى من الأيام، وترك هذا الأذى في أعماق عقلك الباطن عقدة كامنة ضد كل من يشبهه، وإما أن يكون قد كرهك هو في الوقت نفسه الذي كرهته أنت فيه حيث حدث بينكما تجاوب لاشعوري، ولعله كان هو البادئ بشعور الكراهية فانتقل هذا الشعور إليك عن طريق الأمواج النفسية أو عن طريق تناقل الأفكار كما يسمى أحياناً".

في النهاية أقول:

هذا كلام أهل الاختصاص فهل تتفقون أم تختلفون؟

وقبل الإجابة أتمنى أن نحذر من كراهية أناس لم يفعلوا لنا شيئاً سوى أنهم يشبهون في أشكالهم أناساً قد آذونا في مراحل ماضية من حياتهم.



من زيارة ريا أبي راشد إلى مخيم الزعتري

بعد تعيينها سفيرة للنوايا الحسنة في مفوضية اللاجئين

الإعلامية ريا أبي راشد لـ «سيدتي»: أتمنى رفع المعاناة عن كل لاجئ في العالم

تعد مقدمة البرامج التلفزيونية اللبنانية ريا أبي راشد من أبرز داعمي قضية اللاجئين حول العالم، حيث تتعاون مع المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين منذ عام 2017. مؤخراً، حصلت ريا على لقب سفيرة النوايا الحسنة من مفوضية اللاجئين؛ تقديراً لتفانيها في التوعية بمحنة اللاجئين حول العالم، وخلال هذه المقابلة، كشفت لنا عن أبرز مهام دورها كسفيرة إقليمية لشؤون اللاجئين، وعن خططها لمواصلة تسخير شهرتها ومكانتها الاجتماعية لدعم جهود المفوضية؛ لتوفير الدعم للاجئين والنازحين حول العالم.

دبي | **معتز الشافعي Moataz Elshafey**

بدايةً نبارك لك تعيينك سفيرة إقليمية للنوايا الحسنة لمفوضية اللاجئين في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ماذا يعني لك اختيارك لهذه المهمة خاصةً وأنك أول امرأة عربية تحصل على هذا اللقب؟

شكراً للسؤال الأول، للمباركة، لتعييني سفيرة، أنا أتشرف كثيراً بهذا التعيين وهي مسؤولية ليست سهلة عليّ. أعلم جيّداً أنها مهمة كبيرة وأتمنى أن أكون قادرة على تحمّلها، حيث أخشع أمام هذا القرار، وأقبل هذا التعيين بكل تواضع لأنني أعلم إلى أيّ مدى المهمة صعبة وفيها تحدٍّ ومسؤولية. أول امرأة عربية تحظى بهذا اللقب، ممكن. شكراً جزيلاً على ذلك، لكنني لاحظت في السنين الماضية عدداً كبيراً جداً من النساء خاصة النساء تحت الأضواء، ممثلات معروفات يعملن جاهدات مع المفوضية السامية لشؤون اللاجئين ويمنحن من أوقاتهن ومن نفوذهن وشهرتهن لتسليط الضوء على كل قضايا اللاجئين وهنَّ مثلي سفيرات، لا أعدّ نفسي الوحيدة وهذا الموضوع مهم جداً لنتكلم عنه، فهناك العديد من النجمات في الوطن العربي يسخّرن طاقتهن لمساعدة اللاجئين.

طريق الحب والعطاء

ماذا يعني هذا اللقب بالنسبة إليك؟

هذا اللقب هو طريقة رسمية لنتكلم عن العمل الذي ابتدأنا به منذ أربعة أعوام مع شؤون اللاجئين ومع المفوضية. مع أو من دون اللقب، كنت فعلت هذا الشيء بالحب والعطاء نفسهما؛ لأن شؤون اللاجئين أمر مهم جداً بالنسبة إليّ، مشاكل اللاجئين تهمني كثيراً، وأرى أنهم بحاجة ليس فقط لمساعدتي أنا بل أيضاً مساعدة الجميع. إذاً ما يعنيه ذلك أنني سوف أتمكن من المساعدة أكثر مع هذا اللقب إن شاء الله، آملةً أن يكون وسيلة لكي أساعد اللاجئين بطريقة أفضل.

هل يمكن أن تطلعينا عن أبرز مهام دورك كسفيرة إقليمية لشؤون اللاجئين؟

هناك العديد من الأدوار كسفيرة إقليمية. أنا بدأت للتوّ ولا يمكنني إعطاء الكثير من التفاصيل، ولكن عندما نتمكن من السفر من جديد في ظلّ كورونا إلى شتّى مواقع اللاجئين في الوطن العربي، سوف نقيم الفعاليات المنظمة لليوم العالمي للاجئين، والندوات على مواقع التواصل الاجتماعي لجمع التبرعات، من المتابعين، كما سننظم مقابلات مع غير سفراء للنوايا الحسنة لشؤون اللاجئين في العالم منهم: كيت بلانشيت وسوزان ساراندون وبن ستيلر، إضافة إلى العديد من النشاطات بهدف واحد، أن نساعد اللاجئين، هذا الهدف هو سهل الوصف لكنه صعب أن تصل إليه.

أهمية التبرعات

ما هي محاور التركيز لديك في هذا الدور خلال عام 2021؟ وما هي أول مهمة تتولينها كسفيرة النوايا الحسنة في مفوضية اللاجئين؟

خلال شهر رمضان المبارك، كنا نعلم طبعاً أن الناس في شتّى


من زيارة ريا أبي راشد إلى مخيم الزعتري

أنحاء الوطن العربي يعطون أكثر خلال الشهر الكريم، ومفوضية اللاجئين تحاول أن تستفيد منه للتبرعات الكبرى. أقيمت عدة حملات، إحداها حملة #خيرك_يفرق التي باتت تساعد، منذ سنوات، مفوضية اللاجئين على تركيز التبرعات عبر هذا الهاشتاج مع كل الحملات التي تأتي معها. هذه السنة، جاءت #خيرك_يفرق_كل_ثانية، لأنه مع كوفيد المستجد هناك حالة طارئة أكبر وأكبر تواجه اللاجئين في شتى أنحاء الوطن العربي والعالم، ومع أن التبرعات جمعت بين السنة الماضية وهذه السنة علينا أن نكرر ونركز على شؤون اللاجئين خلال جائحة كورونا، حيث يجب أن تكون هناك حملات أكثر عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتشجيع الناس على التبرع، ودائماً هنالك رابط سهل جداً وهو giving.unhcr.org الذي يمكن للجميع الاطلاع عليه من أجل التبرعات الصغيرة أو الكبيرة وذلك بطريقة سهلة.

ما هو الدور الذي يلعبه سفير المفوضية للنوايا الحسنة وأين تكمن أهميته في قضية اللاجئين؟
أعتقد أن دورنا إذا كنا آتين من المجال الفني والإعلامي أن نكون واجهة للمفوضية عبر نفوذنا كأشخاص معروفين نقدر أن نستعمله للفت انتباه الجمهور من أجل عمل الخير ولنقول لهم إن خيرهم يفرق ونذكرهم أن العطاء للاجئين لا يستدعي الكثير، أموال التبرع ليست كبيرة لتقدر أن تساعد، لذلك دائماً نذكّر أن بين 30 و50 دولاراً بإمكاننا إطعام عائلة لمدة شهر وهذا ليس مبلغاً صغيراً ولكنه ليس كبيراً جداً وبالإمكان تخصيصه. هذا هو دورنا كأشخاص معروفين أن نسلط الضوء على اللاجئين الذين بحاجة إلينا، فمهمة السفير أن يكون الواجهة والوجه الإعلامي للمفوضية.

كيف يمكن استغلال شهرتك ومحبة الناس لكِ لدعم مثل هذه القضايا؟
إذا كان الناس يتابعونني على مواقع التواصل الاجتماعي وعلى التلفزيون ويسمعونني أتكلم حول هذه القضايا فإنني ألفت انتباههم إلى قضايا معينة تحثهم على القيام بالأبحاث الخاصة بهم مباشرة بهذا الخصوص. أعتقد أننا نشكل صلة وصل بين ما يحصل مع الجمهور وما يحصل مع اللاجئين، وعندما نسلط الضوء على المشاكل التي يواجهها اللاجئون، نذكر الناس أن هذه المشاكل لاتزال موجودة واللاجئين هم بحاجة أكثر لمساعدتنا.

العديد من النجوم من الوطن العربي يولون اهتماماً كبيراً بالشؤون الإنسانية

دور المشاهير

ما أهمية دور المشاهير والشخصيات الكبيرة في التوعية بأزمة اللاجئين؟
دور وسائل التواصل الاجتماعي كبير جداً، فمثلاً عبر "فيسبوك" كنت أنظم ندوة حول هذا الموضوع، كذلك عبر "إنستغرام" وغيرها من الوسائل التي تعطي أهمية كبرى وتستخدم الـ"هاشتاجات" الخاصة بها للتوعية بهذه القضية، "فيسبوك" و"إنستغرام" و"تيك توك" يساندون المفوضية بشكل كبير خصيصاً، وجميع الجمعيات الخيرية عموماً، من أجل المساعدة والعطاء وجمع التبرعات وأشكرهم على هذه المبادرات.

حدثينا عن زيارتك السابقة إلى مخيم الزعتري للاجئين في الأردن؟ الإضافة إلى تلك الزيارة، ما هي البعثات الميدانية الأخرى التي شاركت بها؟
زيارتي لمخيم الزعتري كانت أولى زياراتي مع مفوضية اللاجئين، من بعدها زرت بعض المخيمات في جنوب لبنان أيضاً. لقد نظمنا زيارات افتراضية خلال الجائحة من عمان ومن مفوضيات اللاجئين في شتى أنحاء الوطن العربي، وكان هناك اهتمام كبير بالفيديوهات والأخبار والحوارات التي أجريها ليس فقط مع الأشخاص الذين يعملون داخل مفوضية اللاجئين لكن أيضاً مع نجمات مثل: كندة علوش وصبا مبارك ونيللي كريم وجويل مردينيان وأسيل عمران ولجين عمران والعديد من النجمات في الوطن العربي اللواتي يدعمن أيضاً شؤون اللاجئين، ومن خلال تجربتي الخاصة والتجارب التي شاركتها أيضاً عبر وسائل التواصل الاجتماعي كنا نتعلم ونتعرف إلى هموم الناس

عملي مع مفوضية اللاجئين أعطاني الفرصة لكي أسخّر النجاح التلفزيوني الذي أحظى به للخير

وأهم شيء هو أن يرى الجمهور أن أولئك الناس لهم شخصياتهم ولديهم مشاكلهم وأفراحهم وما يحبون عمله وما يؤذيهم، هم بشر في النهاية، وإذا رأينا وجوههم الحزينة ستزداد المبادرات والمساعدات الإضافية.

تسخير النجاح للخير

ماذا تغير في شخصك منذ بداية عملك الخيري مع المنظمة؟

لا أدري إذا تغيرت شخصيتي، ولكن من خلال المنظمة، استطعت أن أجد عمقاً أكبر للذي نعمله في المجال الإعلامي. أنا مقدمة برامج ترفيهية وأهوى ذلك كثيراً وأحب أن أرسم ابتسامة على وجوه الناس دائماً عبر البرامج التي أقدمها، لكنني أجد أن عملي مع مفوضية اللاجئين أيضاً أعطاني الفرصة لكي أسخّر النجاح التلفزيوني الذي أحظى به للخير، أن أحاول إحداث فرق مع الناس الذين هم بحاجة أكثر. العطاء هو شيء مهم جداً بالنسبة لكل إنسان وعلينا جميعاً أن نعطي، ومن الأفضل أن يكون هذا العطاء للذين بأمس الحاجة له، وللذين يستحقونه ويستحقون حبنا وعطاءنا واحترامنا وكرمنا.

نرى نجوماً عديدين على مستوى العالم مثل ليوناردو دي كابريو وأنجلينا جولي وغيرهم يولون اهتماماً واسعاً بقضايا المجتمع والبيئة، لماذا برأيك لا يحذو الكثير من النجوم العرب حذوهم؟

لا أوافق على هذا الرأي. بالعكس، نرى الكثير من نجوم هوليوود يتعاطون بشؤون اللاجئين والبيئة إلخ ونرى العديد من نجوم الوطن العربي أيضاً يولون اهتماماً كبيراً بالشؤون الإنسانية. لا أجد أن الاهتمام أقل، فهناك مفوضية اللاجئين، اليونيسيف، وبرنامج الغذاء العالمي مع هند صبري والعديد من الجمعيات التي يساندها النجوم، لذلك أجد أن هناك اهتمام كبير من نجوم الوطن العربي بهذا الجانب.

رسائل إلى العالم

ما هي الرسائل التي تودين نقلها إلى العالم في ما يتعلق بدعم اللاجئين؟

إذا كانت لدي الفرصة للتكلم عن شؤون اللاجئين مع أناس ليس لديهم العلم والمعلومات الكافية حول طبيعة حياة اللاجئين اليومية أكون قد سلطت الضوء على ذلك. أذكر أن المخرجة نادين لبكي ألقت كلمة رائعة في سويسرا خلال مؤتمر لمفوضية اللاجئين، وكانت موجودة هناك أيضاً كيت بلانشيت سفيرة النوايا الحسنة لمفوضية اللاجئين. عبر كلمتها، سلطت نادين الضوء على حالة اللاجئين الأطفال من سوريا في لبنان، وعرضت تفاصيل دقيقة ومهمة لجمهور عالمي، وإن شاء الله أن نقدر جميعنا على فعل هذا الشيء لتسليط الضوء وإعطاء المعلومات ونشر حقيقة ما يحصل لكي نتمكن من المساعدة للخروج من هذه الظروف السيئة والصعبة التي يعانون منها منذ وقت طويل.

ما هو الهدف النهائي الذي ترغبين تحقيقه بصفتك سفيرة المفوضية للنوايا الحسنة؟

لا أدري إذا كان هناك هدف، هنالك مسؤولية نشر المعلومات بعطاء وحب، وأتمنى أن يكون هدفنا عبر المهمات التي نتولاها هي إنهاء قضية اللاجئين ورفع المعاناة عن كل لاجئ في العالم ليعمل ما يريده، سواءً أراد العودة إلى بيته أو البلد الذي يريد العيش فيه. أتمنى ألا يكون هناك مفوضية للاجئين أو حاجة لمفوضية لاجئين في المستقبل. هذا طموحنا جميعاً، ألا يكون هناك لاجئين بعد اليوم لأننا قمنا بمساعدتهم وأنقذناهم من المأساة التي يعيشونها. هذا هدفي، قد يظنه البعض وهمياً، ولكنني أحلم به.

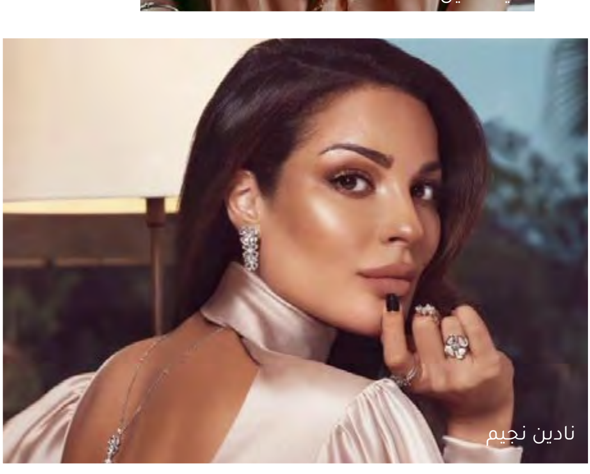


من زيارة ريا أبي راشد إلى مخيم الزعتري

النجوم الأوائل
الذين تصدّروا القمة في دراما رمضان 2021


أمينة خليل


منى زكي


نادين نجيم


ريم عبدالله

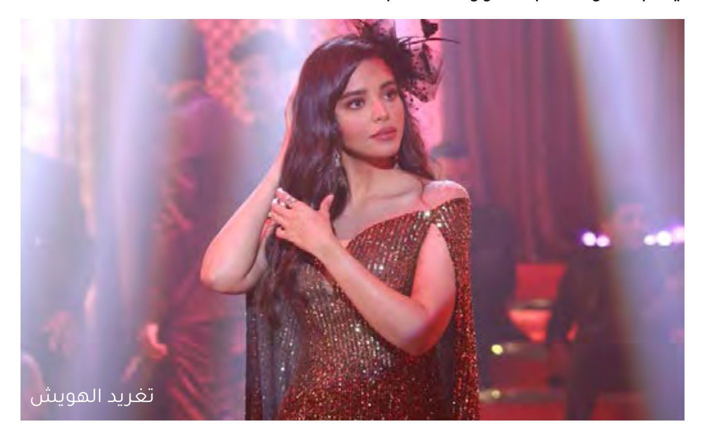
شهد ماراثون دراما رمضان 2021 تميز العديد من النجوم والنجمات، ونجحوا في لفت الانتباه لأدائهم، وحصلوا على ثناء الجمهور على ما يمتلكون من مواهب، خاصة أن ما ظهر على الشاشة كشف عما يتمتعون به من أداء بارز.. وما زال لديهم الكثير ليقدموه في أعمال تمتّع جمهورهم. نسلط في التحقيق الآتي الضوء على أبرز النجمات والنجوم الأوائل الذين استحقوا بالفعل الإشادة والثناء على مواهبهم.

الرياض | **وليد عنتر Waleed Anter** - القاهرة | **علاء شلقامي Alaa Shulqami**
دمشق | **خلدون عليا Khaldon Alia**


ماجد مطرب فواز

ماجد مطرب فواز نجم الموسم

قال الكاتب والناقد والمخرج المسرحي السعودي رجا العتيبي: «يظل الفنان السعودي ماجد مطرب فواز نجم موسم رمضان 2021، حيث حظي بمتابعة واسعة، وإعجاب كبير، كان حضوره طاغياً ومتميزاً، وقدم أداءً متقدماً جداً، استطاع أن يكون مقنعاً بالشخصيات التي تقمصها، سواء في مسلسل «استديو 21» أو في مسلسل «ممنوع التجول». أما الفنان ناصر القصبي، فهو نجم الموسم بلا منازع، ويؤدي بكل تلقائية، فكل شخصية يتقمصها تختلف عن الشخصية الأخرى، وهذا يدل على إمكاناته الفنية العالية، وقدرته على التحكم في مشاعره وأحاسيسه، بما يتوافق مع الشخصية التي يلعبها، وحسب الدور المناط به».


تغريد الهويش

تغريد تتفوق

وأضاف رجا العتيبي: «بالنسبة لنجمة رمضان فهي الفنانة تغريد الهويش، فرغم ظهورها الأول على الشاشة كممثلة، إلا أنها حققت حضوراً واسعاً، ونالت رضى كبيراً من الجمهور، وتفوقت على الكثير من الممثلات اللائي سبقنها، حيث أنها تمثل بأداء سهل ممتنع، بدون تكلف، وتتقبل التوجيهات بصدر رحب، لأنها تريد أن تتعلم، وتريد أن تتفوق، وهذا نابع من تواضعها، ومعرفتها بأهمية التمثيل، وأنه يحتاج إلى تعلم باستمرار، والذي يمتلك هذه المواصفات، والقدرة


أبطال مسلسل «ربع نجمة» طارق الحربي ودريعان الدريعان ومشعل المطيري

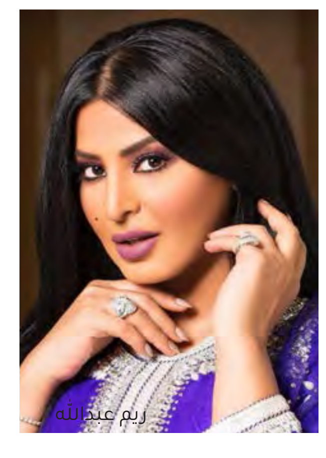
على التعلم، وتقبل التوجيهات، يتطور أداؤه بشكل سريع. تغريد الهويش أدهشتنا، رغم أن هذه هي تجربتها الأولى في مجال التمثيل، وربما هي لم تتوقع ذلك، ولكنها حققت نجومية تستحقها».

نجوم «ربع نجمة» مميزون

اعتبر الكاتب والمخرج المسرحي السعودي، صالح العلياني، أن المفاجأة في الأعمال السعودية في الموسم الحالي الظهور المميز للفنان ماجد مطرب فواز سواء في مسلسل «ممنوع التجول» أو في مسلسل «استوديو 21»، حيث قدم شخصيات جميلة جداً، وكان متمكناً من أدائه بشكل جيد جداً، مشيراً إلى أنه كان هناك مفاجأة أخرى في الدراما المحلية الرمضانية، من خلال الظهور الملفت للممثل السعودي سعيد صالح في مسلسل «باركود»، رغم غيابه الطويل عن الدراما، وذكر أن هذا هو تأثير المسرح، لأن سعيد ممثل مسرحي من الطراز الرفيع.

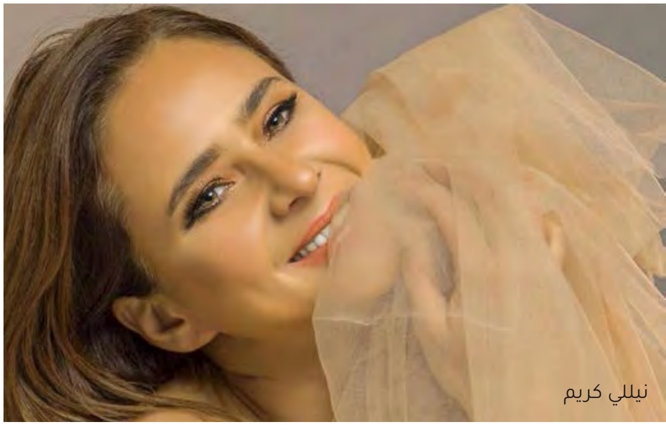
وأوضح أن مسلسل «ربع نجمة» كان جيّداً في بعض الحلقات التي تولى كتابتها مجموعة من الكتاب والمؤلفين الجدد الموهوبين، واستطاع أن يقدم شيئاً جديداً ومختلفاً عن المسلسلات السعودية، وأن الفنانين مشعل المطيري وطارق الحربي ودريعان الدريعان ظهروا بشكل مميز في العمل.

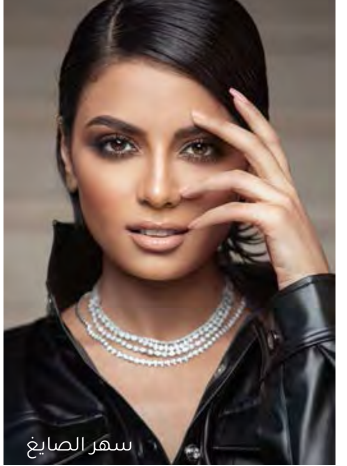
ريم عبدالله جذبت الأنظار إليها بشدة


ريم عبدالله

واختار صالح العلياني، الفنانة السعودية إلهام علي، كنجمة أولى في رمضان هذا العام، مبيناً أنها كانت مفاجأة في الموسم الماضي، وأنها في الموسم الحالي قدمت أداءً مميزاً، ولكن ليس بنفس مستوى العام الماضي، وذكر أن ذلك ربما يعود إلى أنها كررت نفسها، إلى جانب تراجع المستوى الفني لمسلسل «ممنوع التجول» بشكل عام، وأشار إلى أن الفنانة ريم عبدالله جذبت الأنظار إليها

بشدة في رمضان، ولاسيما عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث أنها أجادت تقليد بعض الشخصيات في مسلسل «استوديو 21»، وتابع: «ريم عبدالله في النهاية ممثلة وليست مبتدئة حتى تطل على الجمهور من خلال مسألة التقليد، والذي يعيش عليه الفنان حبيب الحبيب وبعض الممثلين، ولكن ريم ممثلة جيدة، وهي تحرق نفسها بموضوع التقليد، حيث كان متوقعاً منها أن تظهر في المسلسلات وتقدم شخصيات جيدة، وأفضل مما قدمت في الأعوام الأخيرة، ولا أدري هل الموضوع له علاقة بالأمور المادية».


نيللي كريم

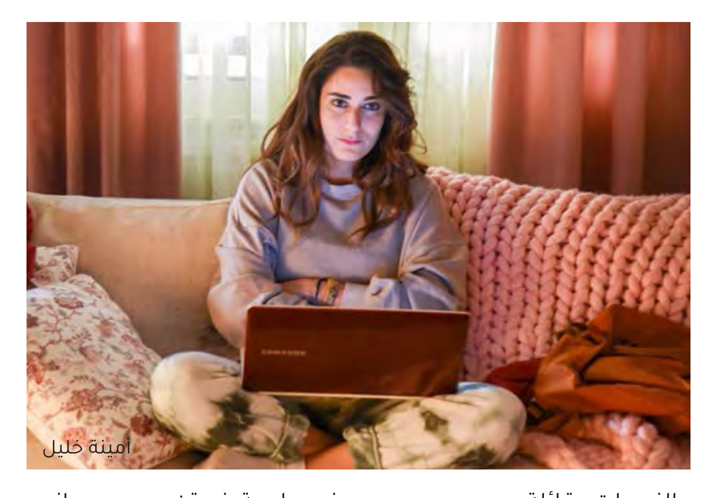

سهر الصايغ


محمد فراج

نجوم أبدعوا وتركوا بصمة فنية

قالت الناقدة الفنية ماجدة خير الله، في استطلاع رأيها عن أفضل نجوم ونجمات رمضان هذا العام الذين أبدعوا وتركوا بصمة فنية لدى لجمهور: «أولاً أبرز من لفت نظري من النجوم محمد ممدوح، في بطولة مسلسليْ «لعبة نيوتن» و«خلي بالك من زيزي»، ومحمد فراج في مسلسليْ «لعبة نيوتن» و«ضد الكسر»، ثم الفنان جمال سليمان في «الطاووس».

وأضافت ماجدة خير الله: «أما أبرز النجمات اللواتي برزن في دراما رمضان، فجاءت في المقدمة كل من منى زكي في مسلسل «لعبة نيوتن»، ونيللي كريم عن مسلسل «ضد الكسر»، وأمينة خليل في مسلسل «خلي بالك من زيزي»، وسهر الصايغ في مسلسل «الطاووس». وأشارت خير الله إلى أسباب اختيارها لهؤلاء النجوم


أمينة خليل

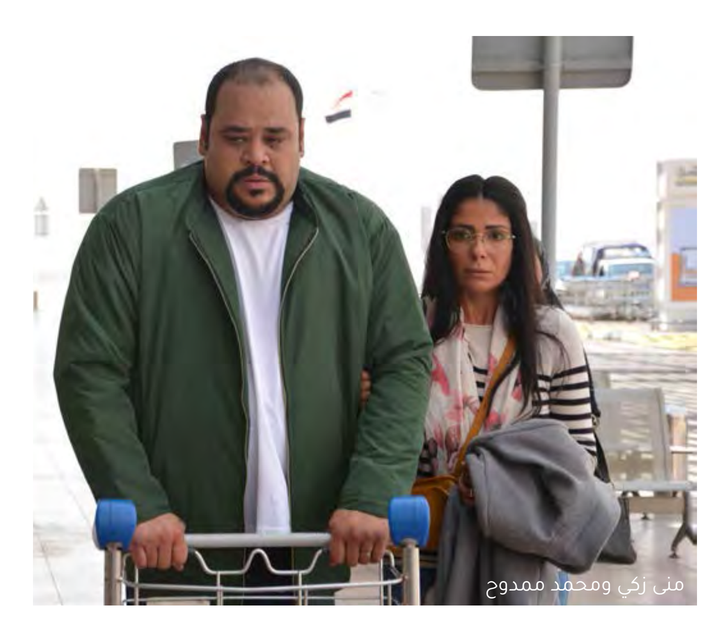
والنجمات، قائلة: «محمد ممدوح في «لعبة نيوتن» بدور «حازم» أبهرني بتقديم شخصية الغاضب الذي يَقُوده الغَضَب إلى أخطاء متتالية، ولا يوجد لديه تَحَكم في أعصابه، وعندما يريد إصلاح الأمور يزيدها سوءاً. بينما في مسلسل «خلي بالك من زيزي» يقدم ممدوح شخصية «مراد» المحامي بطريقة كلامه الهادئة جداً، وكل كلمة تخرج من فمه تكاد تكون محسوبة، وهو متزن عقلياً جداً، وعنده عاطفة واهتمام بالناس، ولا يخرج انفعالاته العاطفية بكثرة، بينما في «لعبة نيوتن» تخرج انفعالاته العاطفية بكثرة غير محسوبة، ويدفعه إحباطه لإغراق من أمامه بمشاعر الحب والعاطفة، فيغرق من أمامه ويربكه ويجعله في حيرة هل هو صادق أم لا؟

وتابعت: محمد فراج في «لعبة نيوتن» من أفضل النجوم الذين يستخدمون لحظات الصمت ونظرات العينين للتعبير عن خبث مشاعره وكذبه، واستخدامه الصبر للتحرك والوصول لأهدافه، وهو يعبّر عن موهبته الخاصة التي أعطاه الله إياها. أما في «ضد الكسر» فهو شخصية عصبية متهورة. أما جمال سليمان في «الطاووس» فتميز بالهدوء في قضية الاعتداء على فتاة، فنراه يدافع عنها ولم ينفعل، حيث وجّه عقله للتفكير في استرداد حق سهر الصايغ المعتدى عليها، وبدا حزيناً جداً عليها، كان ذا شخصية عقلانية لم تفقد الأمل».

منى زكي أتيحت لها فرصة العمر

أما بالنسبة للنجمات الأوائل، فأبرزت الناقدة ماجدة خير الله أسباب اختيارها، قائلة: «منى زكي أتيحت لها فرصة العمر التي ربما لن تجدها كثيراً، سواء مستقبلاً أو حتى في أي عمل قدمته من قبل. فجسدت منى تركيبة المرأة التي لا تخشى أحداً، والقوية، ولكنها متوترة، فتغرق في أول الأمتار، حيث إن قلة الخبرة بالحياة ورغبتها بأن تخرج من سيطرة الزوج لتثبت استقلاليتها، جعلها تقع في مشاكل كثيرة، مما جعلها تسبب شللاً للمشاهد الذي يريد أن ينصحها وهي لا تقبل النصيحة، وبالتالي استثمرت هذه الفرصة التي لم تقدم لها من قبل».

ثم تحدثت خير الله عن النجمة أمينة خليل قائلة: «أمينة تلعب في منطقة بمفردها، ولا يوجد وراءها شخص صنع نجوميتها أو ساعدها في الظهور، وليس هناك مؤسسة تدعمها، إنها تعطي كل دور الأسلوب والشكل والإحساس المناسب له، حيث بدأت المسلسل بطريقة تُثير الأعصاب والسخط من طريقة تعاملها مع الناس بانفعالية زائدة، ولكن مع توالي الأحداث نكتشف أنها تعاني


منى زكي ومحمد ممدوح

من مرض عقلي خاص بتشتت التفكير وفرط الحركة، حيث أتقنت الشخصية في أسلوبها وشكلها وملابسها، ولم تشغل نفسها أبداً بالماكياج، لتفاجأ برفض الآخرين لها دون معرفة الأسباب».

محمد ممدوح «فارس الدراما الجديد»

أما الناقد الفني والأدبي إبراهيم صالح، فقد علق على اختياره لنجوم ونجمات رمضان الأوائل قائلاً: «نستطيع أن نُحَدِّد نجوم رمضان 2021 من خلال تَتَبّع أدوارهم ومعرفة ما بذلوه من جهد للدخول إلى عمق الشخصية المقدمة، وتجسيدها بصورة صحيحة بعيداً عن ضجة الانفعالات وصخب الحركة، لذا فسوف نجد على رأس من جَسّد الشخصية الدرامية هذا العام بلا مبالغة الفَنّانة سهر الصايغ «سارة» في مسلسل «الطاووس»، التي نجحت في التعبير من أقرب نقطة ممكنة عن شخصية المُحبة الغيورة التي لا ترى سوى حبيبها الأوّل في حياتها، حتى أنها استطاعت تكوين دويتو مع الشخصية الأخرى «عيسى» بذكاء، عندما تقاربت مع الطرف الآخر ومنحته شيفرة التواصل المثالي معها، وقد اعتمدت الصايغ في تقديم الشخصية على ملامح وجهها البسيط دون ماكياج صاخب، وبحركات هادئة، ونظرات عينيها المعبرة عن الحالة التي تشعر بها».
واختتم الناقد إبراهيم صالح بالقول: الفَنّان محمد ممدوح أعتبره حقاً «فارس الدراما الجديد» حيث يُقَدِّم شخصية «حازم» وهي جديدة عليه في مسلسل «لعبة نيوتن»، حيث يمتاز ممدوح بقدرته على التعامل مع الشخصيات الأخرى والدخول معها في مباريات في فنون الدراما، كما يمتلك قُدرَة غَير عاديّة على التحوّل في مشاعر الحركة والتعبير دونما جهد كبير ومعاناة، ويمتلك أيضاً حساً صوتياً عالياً جداً وقادراً على نقل المشاعر الداخلية للمتلقي بنبرة صوت واضحة وجَذّابة.

نادين نجيم حالة مختلفة

الصحافي السوري جوان ملا قال: «أختار خالد القيش عن دوره في مسلسل «حارة القبة» وذلك لأدائه المتمكن بشخصية شريرة


نادين نجيم وقصي خولي

قدمها بطريقة مختلفة أثبتت أنه يستحق أن يكون من بين الأسماء الأفضل هذا العام. وكذلك سلوم حداد عن دوره في مسلسل «على صفيح ساخن» الذي عاد بنا إلى الشخصيات صعبة الإتقان، والتي لا يعرف أن يرسم ملامحها سوى سلوم حداد باسمه الكبير، حضور قوي يؤسس لشخصية لا تمر كثيراً في الدراما. وأيضاً قصي خولي عن دوره في مسلسل «2020». بعد تراجع واضح في تقديم أعماله استطاع قصي خولي أن يستعيد أدواته من جديد، ويقدم بشخصية صافي حكاية مختلفة أعادت لذاكرتنا قصي القديم القريب من جمهوره.
أما أفضل ممثلة فأختار سمر سامي عن دورها في مسلسل «على صفيح ساخن»، فرغم مشاهدها القليلة في العمل مقارنة بغيرها، إلا أنها رسمت شخصية شمس الموازيني بطريقة رائعة لا يمكن


رندة كعدي


خالد القيش

أن تُمحى من البال، فكانت كاراكتر متميزاً مختلفاً عما قدمته.
رغم تهميشها لفترة طويلة عن الأعمال المشتركة عادت القديرة رندة كعدي في مسلسلين هما «2020» و«للموت» استطاعت أن تثبت فيهما أن الفنان الناجح مهما غاب يستطيع أن يعود بقوة لنجومية واضحة، فالغياب لا يعني التراجع دائماً.
أما نادين نجيم ومن خلال دورها في مسلسل «2020» فقد خرجت عن النمطية المعهودة التي عوّدت الجمهور عليها، فلعبت شخصيتين بدور واحد، واستطاعت أن تقلب الشخصية فجأة وتقدم حالة مختلفة عن كونها نادين نفسها التي عهدناها في كثير من الأعمال».

الدراما والموضوعات


سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

هناك من ينتظر موضوعاً ليبهره، وهناك من لا يهمه الموضوع بقدر ما يهمه أن يشاهد بطله المفضل بعمل ما، حتى وإن كان الموضوع مستهلكاً والفكرة مرتجلة، وهناك من يتجاهل الموضوع ويشاهد المسلسل ليستمتع بالأداء، أو بأي عناصر أخرى داخل العمل. كل يشاهد الدراما ليستمتع بعنصر ما، بينما يهتم القليل جداً بأن يكون العمل جيداً من كافة النواحي، فيدقق بالفكرة المختارة والنص وأداء الممثلين ومدى عبقرية المخرج.

معظم المسلسلات هذا العام قدمت موضوعات غير جديدة، باستثناء عمل أو اثنين، لكن بالطبع هناك عدد من الأعمال التي استطاعت أن تتصدر وتجذب أعداداً كبيرة من المشاهدين، أهمها من ناحية الموضوع كان مسلسل «لعبة نيوتن».

«لعبة نيوتن» جمع كافة العناصر الجيدة، كوكبة جميلة من النجوم، أداء عال للغاية، وفكرة ذكية، ومخرج مختلف، ولذلك استطاع وبشكل يومي أن يخلق حالة نجاح يومية مع عرض كل حلقة، وهذا أمر لا يحدث كثيراً مع المسلسلات، فلا يستطيع أي عمل أن يحقق نجاحاً لكل حلقة على حدة، لكن هذا حدث وبسهولة مع «لعبة نيوتن»، لدرجة أن من لم يشاهد العمل استمتع وبشكل يومي باستطلاع المشاهدين دون أن يبحث عن ذلك، فقط يقوم بزيارة واحدة لمواقع التواصل بعد كل حلقة ليكتشف الجديد بشأن هذا المسلسل المتكامل.

«لعبة نيوتن» رفع المنافسة لدرجة أحرجت الجميع، الأبطال كانوا فوق التقييم، لم يرقَ لمستوى أدائهم أحد، والمخرج كان حديث الجميع برؤيته وزواياه وذكائه، حتى أنه نافس أبطال العمل على «الترند»، رغم أنه لم يظهر أمام الكاميرا ولو لمرة واحدة، لكنه كان بارزاً وبقوة مثلهم تماماً.

منى زكي أيضاً أعادت للفنانات، الإناث تحديداً، قوتهن من جديد، فمنذ ما يزيد عن العشر سنوات و«الترند» ملك للممثلين الذكور، بينما كان حضور الممثلات خجولاً، لكن منى استطاعت أن تغلبهم هذه المرة وبشكل يومي، كانت البطلة الأولى وبشهادة الجميع على «الترند» وحتى على قوائم المشاهدة.

حالة النجاح التي خلقها «لعبة نيوتن» ما هي إلا خطوة نحو التصحيح، تصحيح المفاهيم التي جعلت النجوم يعتقدون أن التواجد هو الأهم، متناسيين أنه إن لم يكن بعمل للذاكرة فلا حاجة من التواجد، فما الفائدة من عمل يخلق جدلاً ويصبح حديث الجميع ثم ينتهي أمره مع انتهاء الموسم؟ المهم هو أن يقدم فريق العمل مسلسلاً نعود لمشاهدته دائماً، ونشتاق للاستمتاع بتفاصيله كل فترة وأخرى، كما كنا نفعل مع «نهاية رجل شجاع» و«الزير سالم» و«لن أعيش في جلباب أبي» و«ليالي الحلمية» وغيرها الكثير من الأعمال التي صُنعت لتبقى في الذاكرة، ونعود لها دائماً لنستمتع بمشاهدة عناصر نجاحها، من أداء وتصوير ونص وإخراج، وكأننا نشاهدها في كل مرة للمرة الأولى.



3 ألوان
لديكور منزلي متجدّد في الصيف

حينما «تُبالغ» خيوط الشمس في غمر دواخل المنازل، وتفقد الهرّة صوابها جرّاء الحرارة، وتطول الأوقات المنقضية على الموائد، ولا تشبع الأفواه من طعم ثمار الفواكه الحمراء والبرتقاليّة اللذيذة، وتبدو القيلولة مبرّرة بعد حفل الطعام.. يكون موعد الصيف قد أزفّ، ومعه التعديلات التي يتطلّبها الديكور حتّى يتجمّل بحلّة موسميّة منعشة.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



غرفة جلوس من تنسيق خبيرة الألوان رنا خضرا


رنا خضرا


(الصورة من «جوتن» Jotun)


(الصورة من «جوتن» Jotun)

تبدو الألوان أولى الخطوات في مهمّة تجديد الديكور: علماً أن اختيار الألوان رهنٌ بجملة من العوامل، ولو أن الطبيعة لطالما كانت سخيّة في إلهام المصمّمين، لا سيّما بأخضرها، الذي تذكّر الدرجة الداكنة منه بثوب المرأة الحرير في لوحة الموناليزا، وبالحبر الذي كان الشاعر التشيلي بابلو نيرودا يكتب قصائده به، فيما الخليط الفاتح الرقيق من الأخضر مع الأسود يحيل إلى حقبة الـ «آرت ديكو»، وبعدها إلى خمسينيّات القرن الماضي حينما كان البلاط الأخضر النعناعي يكسو جدران الحمّامات أو يغلّف الأدوات الكهربائيّة أو يظهر على السيّارات في تلك المرحلة...

نمط العيش

كيف تتحدّد ألوان موضة الصيف الخاصّة بالديكور الداخلي؟ سؤال حملته «سيدتي» إلى خبيرة الألوان رنا خضرا، فأجابت عنه، قائلةً إن «الموضة تتأثّر بنمط عيش الناس الراهن، والمثقل بالوباء، الذي فرض التوجّه إلى الاكتفاء الذاتي: زرع الخضروات التي نستهلكها بأيدينا، وصنع المعكرونة في البيت، والنحو إلى البساطة، والعودة إلى الأساسيّات.. إلى الطبيعة بألوانها، التي ترضي معظم الأذواق». وتضيف أنّ «تحديد لون مناسب للديكور المنزلي في الصيف أمر مثير تحرّكه الأهواء الشخصيّة، لو أنّه من الواضح معاودة تقدّم الكثير من الألوان إلى الواجهة، ومنها: الـ «تراكوتا» والأخضر والأبيض الذي لا يأفل، ولكنّه يحتاج إلى عناية في اختيار التدرج المناسب منه».

انطباع هادئ

تتحدّث الخبيرة عن صور كثيرة في ذهنها، ملوّنة بلون الآجر (تيراكوتا) أو المشمشي المطفأ، مثل: قلّة مشتراة من متجر الفاخور بمصر، والتوابل الطازجة المغربية في سوق التوابل بمراكش... وتصف هذا اللون المشتقّ من الأرض بـ «الحقيقي والخام؛ هو لون المنازل القديمة، كما يذكّر بسبعينيات القرن الماضي، ويرمز إلى الدفء والحبّ والبراءة والتواضع.. وها هو يستغلّ مرّة أخرى في الديكور، اليوم، لإشاعة انطباع هادئ».

الـ «تيراكوتا» سهل التوظيف في الديكور المنزلي، ومتعدّد الاستخدامات، سواء تعلّق بالأواني والألواح والمواد المصنوعة من الطين أو بطلاء الجدران أو بالوسائد والبطّانيات والسجاد أو الإضاءة الجانبيّة.

ينسجم اللون المذكور، مع الأخضر والأبيض والأسود، وحتّى الأصفر لمشهد ديكور فنّي أكثر. لكن، تنصح الخبيرة بتجنّب استخدام الـ «تيراكوتا» جنباً إلى جنب الأرجواني.



(الصورة من «جوتن» Jotun)



علم وفنّ

يحيل اللون الأبيض الناصع إلى صيف البحر الأبيض المتوسّط أو صيف سلطنة عمان، حسب الخبيرة، فهو يعكس إضاءة الشمس، ويبدو رائعاً مع السمرة ويجعل كلّ عنصر من عناصر الديكور أكثر هدوءاً. لكن، تدعو الخبيرة إلى اختيار الأبيض بدراية، لأن درجاته ليست متماثلة. وتقول في هذا الإطار، إنّ هناك علم وفنّ وراء اختيار التدرّج المناسب من الأبيض في الديكور، الأبيض الذي يبدو جذّاباً بخاصّة حين يحلّ على الجدار أو قماش الأريكة، لافتةً إلى أن الغرفة البيضاء ذات الظلال المختلفة تشي بالصفاء. أمّا عند الرغبة في جعل المساحة تطلّ إطلالة فخمة، تضاف مجموعة من التفاصيل بالأسود إليها، وذلك لإعداد لوحة ديكور فيها شيء من التناقض المحبّب.

تتوسّع الخبيرة في الحديث عن طرق توظيف الأبيض في الديكور، فتقول إن «الأبيض الثلجي اللمّاع ينشر الكثير من الضوء، في حين أن الأبيض بصحبة مسحة من الرمادي يبدو اختياراً أنيقاً، ويضيف خصائص مميّزة إلى المكان المسقوف. أمّا الأبيض الدافئ، عادةً ما يكون لونه محمرّاً وأقرب إلى البيج».

يتماشى الأبيض مع كلّ الألوان وظلالها، ولا سيّما مع الـ «تيراكوتا» والأسود.. وفي التوليفات المفضّلة من الأبيض، تقول الخبيرة: «أحبّ الأبيض والخشب، والأبيض والرمادي الخاصّ بالخرسانة والذهبي».

«مزاج»...

الأخضر المنعش والنعناعي والأخضر الهادئ وذلك المائل إلى الأزرق، كلّها درجات لونيّة مستلهمة من الطبيعة، والأشجار بخاصّة، ترمز إلى الثروة والازدهار والإيجابيّة، وتشيع عند حضورها في المساحة الداخليّة إحساساً بالصيف، كما بالشتاء. راهناً، تحوطنا صور ملوّنة بدرجة من درجات الأخضر ممزوجة بالأزرق، في تعبير مثاليّ عن الصيف.

سؤال خضرا عن كيفيّة توظيف الأخضر الصيفي في المساحات الداخليّة، تجيب عنه قائلةً: «تعدّ الإكسسوارات والتفاصيل المنزليّة من الطرق المثاليّة لحسن استغلال اللون المذكور، كقطعة فنّية أو مجموعة من الوسائد، أو حتّى المفروشات، ككرسي مزوّد بذراعين باللون الأزرق المخضرّ اللطيف كفيل بأن يغيّر «مزاج» الغرفة، أو طلاء الجدران بهذا اللون، الذي يتآلف مع الأصفر المشرق أو أي درجة أخرى من الأخضر أو الأزرق أو الخشب». ولكسر النمطيّة، يمكن تجربة الأخضر مع لون الطوب.



ألوان صيفيّة كثيرة تعاود تقدّمها إلى الواجهة ومنها الـ «تراكوتا» والأخضر والأبيض الذي لا يأفل

هواء التكييف لا يضر بنموّها
نباتات تجمّل الديكور المنزلي

تتجمّل المساحات الداخليّة، بالنباتات، التي تضفي لمسةً جذّابة على الديكور، بالإضافة إلى دورها في التخفيف من سموم الجوّ، وإشاعة الراحة النفسيّة وتعزيز الإبداع. وفي هذا الإطار، تعدّد مهندسة الديكور جنى عزالدين مميّزات مجموعة من النباتات الداخليّة التي تنمو وتتأقلم في الجو المنزلي المبرّد بالتكييف طوال الوقت.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**


جنى عزالدين

نبتة الثعبان (جلد النمر)

تتحمّل نبتة الثعبان الاستوائيّة المناخ الجافّ، ما يجعل حضورها مثاليّاً في المساحة الداخليّة المكيّفة وغير المكيّفة؛ شكلها الهندسي المميّز وألوانها المتراوحة بين الأخضر الداكن أو مزيج الأصفر والأخضر الفاتح يضيف لمسةً عصريّةً إلى الغرفة التي تحلّ فيها، علماً أنّها تتوافر في أحجام صغيرة وكبيرة، ويحلو توزيعها على الرفوف أو الطاولة إذا كانت صغيرة الحجم، أمّا الكبيرة فيستوعبها وعاء معدّ من القصب (أو القشّ أو الكونكريت)، في زاوية الغرفة. تحتاج النبتة إلى مكان معرّض لضوء الشمس المباشر أو غير المباشر، مع الإشارة إلى أنها تزيل السموم من الهواء، بخاصة مادتا الـ «فورمالديهيد» والبنزين، ولا تحتاج إلى كثير من العناية أو الري المستمر (مرّة في الأسبوع).

نبتة العنكبوت

ترجع تسمية النبتة بالعنكبوت إلى شكل أوراقها التي تتدلّى على غرار بيت العنكبوت؛ تشيع جواً فرحاً في الغرفة، وتتناسب مع المطبخ وغرفة الجلوس، حينما تنسدل من وعاء معلّق في مكان مرتفع أو توضع على الرفّ، وتحتاج إلى ضوء غير مباشر لتنمو جيداً، مع ريّها مرّتين في الأسبوع. وهي تتحمّل درجات الحرارة المنخفضة، مع الإشارة إلى أن تحوّل أطرافها إلى اللون البنّي دليل إلى وجود الفلوريد في مياه الري.

الكنبار (نخيل شاميدوريا)

تضفي أوراق النبتة النحيفة والمتدلّاة فوق بعضها لمسة من الرقّة إلى الغرفة التي تحلّ فيها، وتناسب زوايا الصالة أو غرفة الجلوس، وتبدو متألّقة عندما تتقدّم خلفيّة زرقاء.
لا تحتاج إلى الكثير من الضوء والماء للنموّ، ولكن هذا لا يعني وضعها في مكان مظلم للغاية، مع ضرورة ريّها عندما يجفّ الجزء العلوي من تربتها المقدّر بـ 3 سنتيمترات من سطح التربة. إشارة إلى أن النبتة قد ترتفع من 60 إلى 180 سنتيمتراً، حسب حجم الوعاء الذي يستوعبها، وتأقلمها في المحيط.

نبات الـ «فيكس» المطّاط

الـ «فيكس» المطّاط من فئة النباتات القادرة على النمو حتّى حجم كبير، مع أوراق عريضة ملوّنة بالأخضر القوي، وملمس مشمّع. تتماشى النبتة مع العديد من الأنماط التصميمية، مثل: الـ «مودرن» والانتقائي (إكلكتك) والمعاصر. وهي توضع في وعاء صغير للحدّ من نموّ حجمها أو على العكس من ذلك تزرع في وعاء كبير للسماح لها بالوصول إلى أقصى طول لها، وذلك في زوايا الصالة أو غرفة الجلوس.
تحبّ النبتة الضوء السّاطع، لذا يفضّل وضعها قرب نافذة ذات ستارة رقيقة، من دون أن تتعرّض إلى أشعّة الشمس المباشرة، وريّ أوراقها باعتدال في فترة النمو (الربيع والصيف) أي مرّة في الأسبوع، والتقليل من سقيها في فترة السكون إلى مرّتين في الشهر.

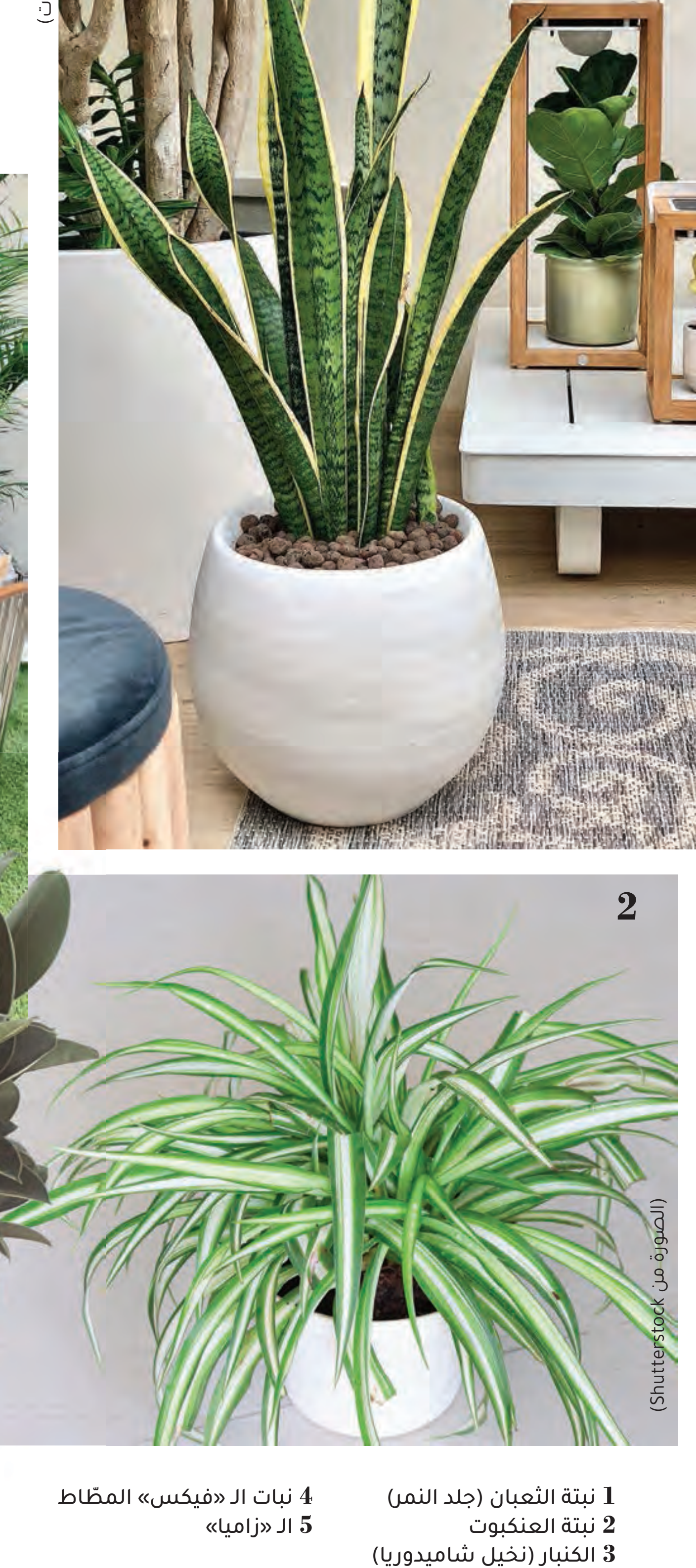
الـ «زاميا»

الـ «زاميا» محبّبة لهواة النباتات المنزليّة، فلونها الأخضر القوي وأوراقها المشمّعة تعكس الضوء، وتعطي إحساساً بالإشراق داخل الغرفة. توضع في وعاء ملوّن بلون يليق بديكور الغرفة، إلى جانب مقعد مفرد أو طاولة صغيرة، كونها عريضة الأوراق، وتحديداً في زاوية معرّضة للضوء المباشر أو غير المباشر. ولا تحتاج إلى السقاية المستمرّة. تنمو الـ «زاميا» حتى حدود 90 سنتيمتراً، مع ضرورة الانتباه إلى أنّها من النباتات السّامة، لذا يُفضّل تفاديها في المنزل حيث الأطفال أو الحيوانات الأليفة.

TIPS

نصائح العناية بالنباتات في الغرف المكيّفة

- لا تتحمّل غالبيّة النباتات هواء التكييف المباشر، لذا يفضل اختيار مكان لها بعيد عنه.
- تؤثّر أشعّة الشمس إيجاباً في بعض أنواع النبات، في مقابل أخرى تنمو في الظلّ، لذا يجب إيلاء عناية بنوع النبتة، ومتطلّباتها من الري، وحتّى وضعها في المكان المناسب. علماً أن بعض أوراق هذه النباتات الداخلية ترسل إشارات إلى أنّها مشبّعة بالماء، ومنها انتفاخ شكلها ورطوبتها، بالإضافة إلى تعفّن التربة. عموماً، تساعد عملية الري في تكيّف النباتات مع هواء التكييف الجافّ، بخاصّة في موسم النموّ (الصيف).
- يتحقّق تسميد تربة النباتات في موسم النموّ أي في الربيع والصيف.



1 (الصورة من Exotica الإمارات)

3 (الصورة من Exotica الإمارات)

2 (الصورة من Shutterstock)

4 (الصورة من Exotica الإمارات)

5 (الصورة من Exotica الإمارات)

1 نبتة الثعبان (جلد النمر)
2 نبتة العنكبوت
3 الكنبار (نخيل شاميدوريا)
4 نبات الـ «فيكس» المطّاط
5 الـ «زاميا»



المصمّمة **فرح مرعي:** الشعور بالسلام الداخلي يبدأ من المنزل

«مالئة إنستغرام وشاغلة ناسه»؛ عبارة تصف فرح مرعي ذائعة الصيت بين مستخدمي الشبكة الاجتماعيّة المتخصّصة بمشاركة الصور والفيديوهات، الشبكة التي كانت سبباً في تحوّل اللبنانيّة الأميركيّة إلى رائدة أعمال واسم شهير في مضمار تصميم الديكور. تُعرف المصمّمة وخبيرة الديكور بأسلوبها الأنيق والجذّاب، وبنصائحها العمليّة التي تحوّل المسكن إلى ملاذ دافئ وواحة مريحة للنفس، النصائح التي جمعتها أخيراً في كتاب متخصّص حقّق أرقاماً متقدّمة في فئته. في الآتي، نصّ حوار «سيدتي» مع المصمّمة المقيمة في «ميتشيغن»، للإضاءة على قصّتها في عالم الديكور.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

تعدّدت الدروب التي سلكتِها، قبل الانغماس في عالم الديكور الداخلي؛ أخبرينا عن المحطات الأبرز في قصّة حياتك الملهمة.

في سنوات النشأة، لطالما رغبت في أن أصبح محاميةً، المهنة التي كانت تبدو مناسبة لشخصيّتي، بالإضافة إلى دورها في تحقيق مستقبل آمن. لكن، قبل تخرّجي بوقت قليل في كليّة العلوم السياسيّة، تمهيداً لدخول مدرسة الحقوق، أدركت أنّي لست سعيدة في خيار فرع الدراسة الجامعي، وفي حاجة إلى ما هو مغاير، من دون أن أعرف ما هو هذا الأخير؟ قلت في نفسي إنني مدينة لها بملاحقة «هذا الشعور المجهول». ثمّ، قضيت بعض السنوات، في إثر الانفضاض عن دراسة العلوم السياسيّة، في القيام ببعض الأعمال، ومنها تأسيس شركة تموين طعام.. وصولاً إلى اليوم الذي قرّرنا فيه، زوجي وأنا، المباشرة في مشروع إعادة تصميم منزلنا.

9 ملايين متابع

كيف حققت هذا الرقم العالي من المتابعين على «إنستغرام»؟

حال تنفيذ مشروع تجديد المنزل، مررت بـ «لحظات حاسمة»، جعلتني أتيقن كم أحبّ سكني وكم أنّي متعلّقة به، مع استرجاع كلمات أمّي عن ضرورة الاهتمام بجعل المنزل ملاذاً للراحة، أمّي التي غذّتني بهذا الشعور. كانت لحظات استعدت خلالها شيئاً من السعادة التي فارقتني لسنوات! وبذا، اكتشفت شغفي بالديكور المنزلي، فسجلت حساباً على «إنستغرام» حتى أعرض فيه مراحل مشروع تجديد البيت خطوة خطوة.. كان نصب عيني أن يتبع الحساب 500 متابع، حتّى أبقي عليه نشطاً .. اليوم، هناك 9 ملايين متابع لحسابي! ومع كثرة المهتمّين، أردت أن أذهب إلى أبعد من ذلك، مدفوعة بهدف تسهيل عمليّة تصميم أماكن السكن، وتحويلها إلى منازل حقيقيّة، فجاءتني فكرة تأسيس علامة تجاريّة تقدّم ديكورات داخليّة جميلة وذات جودة، وبأسعار في المتناول.. وهكذا أطلقت علامتي التجاريّة Inspire Me! Home Decor التي أصبحت راهناً معروفة عالميّاً.

هل تعتقدين أن «إنستغرام» مسؤول عن تغيير مصيرك؟

بدأت الحكاية على وسائل التواصل الاجتماعي حيث عرف حسابي اهتماماً من كثيرين راق لهم شغفي بالديكور المنزلي، وحسّ الإبداع الذي أتمتّع به، في هذا المجال. شيئاً فشيئاً، تحوّلت العلاقة مع المتابعين على «إنستغرام»، إلى ما يشبه المجتمع المصغّر الذي أتواصل مع أفراده كلّ يوم. وسائل التواصل الاجتماعي منحت لي فرصة التعبير عن شغفي، وخلق منفذ إبداعي لهذا الشغف. ثم، قرّرت أنني أريد الارتقاء بما أحب فعله خارج وسائل التواصل الاجتماعي، لذلك قمت بتولّي الإشراف على مشاريع ديكور سكنيّة خاصّة بالأفراد، قبل أن أشرع في تصميم مجموعاتي الخاصّة من الأثاث والديكور المنزلي، وإنشاء علامتي التجاريّة.

منازلنا هي ملاذاتنا

يُعرف أسلوبك في عالم الديكور بالأنيق والجذّاب؛ هل يمكن الجمع بين التوق إلى الراحة المنزليّة والأناقة؟

بالطبع.. يتمحور أسلوبي حول الأناقة الساحرة، ممزوجة بالراحة والشعور بالدفء والجاذبيّة.. منازلنا هي ملاذاتنا، وانعكاسات لما نهواه ونستمتع به. وبالتالي، يمكن جعل هذه الأمكنة تجسد أذواقنا، من دون أن تعوزها الراحة والحيويّة.





تتزايد الدراسات التي تتمحور حول تأثيرات الديكور المنزلي الداخلي على أمزجة الساكنين.. ما رأيك؟

الشعور بالسلام الداخلي يبدأ من المنزل، حيث يشهد ساكنه فيه على طلوع الفجر، وعلى إسدال الليل ستاره، ويقضي تالياً معظم الوقت في هذه المساحة، التي تؤثّر الطريقة التي يتبعها في تصميمها بالطبع في مزاجه؛ إذا كان المنزل فوضوياً أو أعمال التصميم فيه غير منجزة بعد، فإنّ القلق والتوتر بالمرصاد، وعلى النقيض من ذلك فإنّ المنزل المنظّم والنظيف والمصمّم بحسب الطريقة المرغوبة يجعل ساكنه سعيداً ومطمئنّاً، مع حسّ بالاحتواء. لذا، لا بدّ من العمل على تحويل المنزل إلى مكان سعيد، عن طريق اختيار ألوان الديكور التي تثير الفرح، وقطع الأثاث المرغوبة والمتناسبة مع أسلوب الحياة، وإضافة اللمسات الشخصيّة.

عمل نابع من القلب

أخبرينا عن السبب الذي حفّزك على تأليف كتاب Inspire Your Home الصادر في سنة 2019، علماً أنه حقق أعلى المبيعات في فئته.

رغبت في تأليف هذا الكتاب (الناشر: تيلر برس)، مدفوعةً بالأسئلة اليوميّة من متابعي حسابي على «إنستغرام» عن النصائح والحيل المتعلّقة بكيفيّة تصميم منازلهم؟ صحيح أني كنت أجيب عن أسئلتهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي بقدر المستطاع، لكنّي رغبت في أن أوثّق هذه الإجابات والنصائح، فارتأيت أن الكتاب هو الحلّ الأمثل، وفيه طرائق سهلة ومسلّية، لتعلّم مبادئ التصميم، حتّى يكون المنزل أفضل انعكاس لصاحبه. عند قراءته، ستشعر القارئة بأن المؤلفة هي بمثابة صديقة أو شقيقة تتحدّث إليها؛ لقد كان حقّاً عملاً نابعاً من القلب، وشرف لي أن يحبه مالكو المنازل.

هل من تفضيلات للديكور المنزلي في الشرق الأوسط أم أن الأذواق أمست متشابهة وميّالة عموماً إلى التبسيطيّة (المينيمالية)، مهما كانت الجغرافيا؟

في أسلوبي، تأثيرات ثقافيّة مختلفة، سواء من الشرق الأوسط حيث أتحدّر، أو من الولايات المتحدة حيث أعيش، لذا أركّز كما أسلفت على الأناقة الساحرة، الممزوجة بالراحة والشعور بالدفء. لكنني ألاحظ أنّ غالبية الناس في الشرق الأوسط، تفضّل أن تتصف المنازل بالمبهرة، في مقابل الراحة والديكور الملائم للعيش المنشودين في بيوت الغربيين عموماً، لذا لا أعتقد أن الأذواق تتشابه.. ليس عليها أن تتشابه أصلاً. أرى أن هناك طرائق عدة ومقبولة التكاليف لجعل مساحات المنزل مطبوعة بطباع أصحابه وتفضيلاتهم، لكن مع تلاقح الأساليب الذي يحدث راهناً، تتأثر المناطق الجغرافية ببعضها البعض، في مجال الديكور والتصميم.

الأخضر الزمرّدي والأسود والذهبي

ما هي أبرز خطوط موضة 2021، لناحية ألوان الديكور والمفروشات؟

في اتجاهات العام الجاري، ولناحية الألوان، نشهد على حضور مزيج من الأخضر الزمرّدي والأسود والذهبي. الوردي المائل للحمرة، بدوره، وبعد أن كان شائعاً في العام الماضي، هو لايزال محافظاً على مكانته في موضة هذا العام، وكذا الأمر في شأن الذهبي. إلى ذلك، تحقّق الدرجات المحايدة عودة هائلة، لدورها في إشاعة الهدوء والراحة في الغرفة، بخاصّة أن غالبيّة الناس تقضي المزيد من الوقت في المنزل، وتبحث عن طرق لإيجاد راحة البال والهدوء، وبالتالي يمكن للألوان الأحادية والمحايدة، مثل: البيج والعاجي والأبيض أن تحقّق لها ذلك.

ما هي المشاريع التي تعملين عليها راهناً؟

أعمل على مواصلة تنمية علامتي التجارية، وتوسيع مدى شعبيتها، وعلى تحقيق أهدافي وأحلامي الأكبر. أنا محظوظة للغاية، لأنّني تمكّنت من إنشاء عمل تجاري بدافع العاطفة، والحبّ لما أقوم به. قبل شهر، أعلن عن التعاون بين Inspire Me! Home Decor مع متاجر «هوم سنتر» في الشرق الأوسط، وكان الأمر بمثابة حلم أمسى حقيقة! وبالتالي، أعمل على توسيع تلك المجموعة. وبينما أحقّق أهدافي، أضع نصب عينيّ أهدافاً أكبر، وأركّز على مشاريع تسمح لي بالاستمرار في التوسّع، ومنح أصحاب المنازل الأدوات التي يحتاجون إليها لجعل أمكنة إقامتهم منازل بمعنى الكلمة!

تحويل المنزل إلى «مكان سعيد» يتحقّق عن طريق اختيار ديكورات ذات ألوان تثير الفرح وأثاث متناسب مع أسلوب الحياة وإضافة اللمسات الشخصيّة





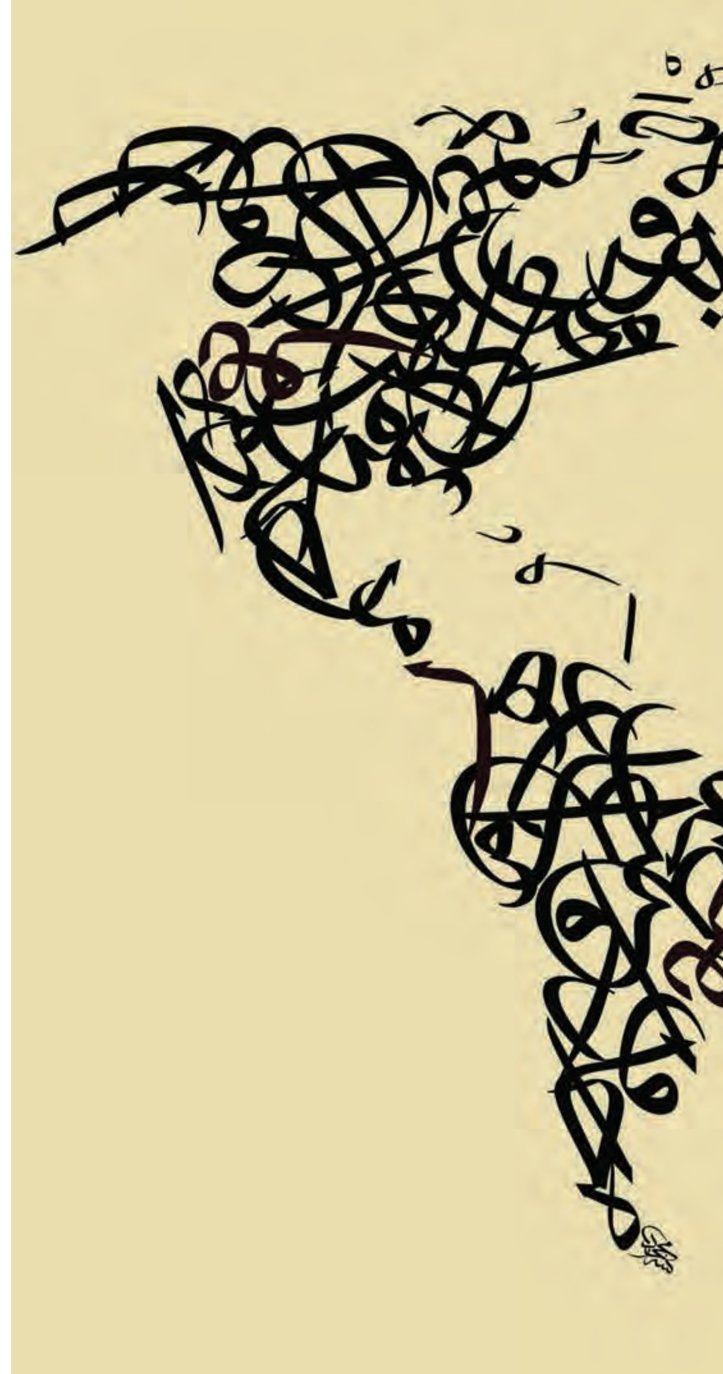




احتفاء
بالخط العربي
مبادرات ثقافية بمعزوفات بصرية سعودية

انطلاقاً من اهتمام السعودية بتشجيع ودعم مختلف أنواع الفنون التقليدية والمعاصرة، أطلقت وزارة الثقافة مبادرة «عام الخط العربي» 2020 - 2021 ضمن مبادرات برنامج «جودة الحياة»، أحد برامج تحقيق «الرؤية السعودية 2030»، الرامية إلى تعزيز الصورة الذهنية للخط العربي باعتباره من أهم الفنون الزاخرة بأشكالٍ بصرية وجمالية، وما يمثله من ارتباطٍ حضاري وثقافي وفني في الثقافة السعودية. وتشتمل المبادرة على إقامة عددٍ من الأنشطة والفعاليات المختلفة بمشاركة خطاطين وفنانين تشكيليين سعوديين من الجنسين، إلى جانب قيادة السعودية ملف تسجيل الخط العربي لدى قائمة التراث الثقافي غير المادي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة «يونسكو».
وبهذه المناسبة، رصدت لكم «سيدتي» أبرز البرامج والمبادرات التي أطلقتها السعودية احتفاءً بالخط العربي.

الرياض | زكية البلوشي Zakia Albalushi
محمود الديب Mahmoud Aldeep
محمد العشيوي Mohammed Al-Ashewi
تصوير: سعد العنزي Saad Alanzy - بشير صالح Basheer Saleh
شكر خاص لوزارة الثقافة على مجموعة صور الخط العربي



خريطة المملكة العربية السعودية بخط فهد المجحدي

فعاليات جدارية الرياض بارك







جدارية الرياض بارك

نظّمت وزارة الثقافة فعالية «جداريات الخط العربي»، التي استمرت ثلاثة أيام في مجمع الرياض بارك، وتمَّ فيها رسم جدارية بمشاركة ثمانية فنانين على واجهتين، بلغ عرضها 88 متراً، وارتفاعها ثلاثة أمتار.

وأكدت نورة بن سعيدان، الفنانة التشكيلية، بعد مشاركتها في رسم الجدارية مع جدارية أخرى في نفق طريق الملك خالد باستخدام ألوانٍ تابعة لهوية وزارة الثقافة، أهمية مثل هذه الفعاليات في تجميل المدن، ودور الفن في نقل ثقافة البلد وإظهار جمال الخط العربي وموروثه الشعبي والتراثي والفني، ومنح الفنانين خبرةً أكبر في هذا المجال.

بينما قال الفنان حنتوش: «هناك مزجٌ بين الفنون بهدف إيصال الفنون للمجتمع بشكل أكبر».

أما دعد الدهامي، فأصرَّت على الرغم من تخصصها في فن المكياج السينمائي، على أن تكون ضمن فريق رسم الجدارية لإيمانها بعدم وجود حدودٍ للفن.

وعبَّرت الفنانة سعدية جمال، المتخصِّصة في فن البورتريه، عن سعادتها بالمشاركة في رسم الجدارية، وترك بصمة ثقافية.



جدارية حمد الحمد

الخطاط حمد الحمد

من المهم توفير معاهد متخصِّصة بتعليم هذا الفن الجميل حتى يسـهم أبناء وبنات الوطن في تجميـل مدنهم بحرفية، ووفق أسس واضحة بالخط العربي

جداريات أمانة الرياض

أقامت أمانة منطقة الرياض أعمال تجميلٍ للأنفاق برسم جداريات من الفن الجرافيتي، لتحسين المشهد الحضري، وتعزيز البُعد الجمالي للطرق في العاصمة الرياض.

وعن ذلك، قال الخطاط حمد الحمد: «الجدارية عبارة عن حروفٍ عربية متداخلة مع بعضها». وقد تفاعل معها الجمهور بشكلٍ كبير ومباشر. يضاف ذلك إلى جداريته الخاصة إلى جوار مسكنه التي خصصها لرسم الملك عبدالعزيز، رحمه الله، والملك سلمان بن عبدالعزيز، وولي العهد الأمير محمد بن سلمان، حفظهما الله.

فيما أكد الفنان راشد المتيعب أهمية توفير معاهد متخصِّصة بتعليم هذا الفن الجميل حتى يسهم أبناء وبنات الوطن في تجميل مدنهم بحرفية، ووفق أسس واضحة بالخط العربي ولوحات الفن التشكيلي.

فيما عبَّرت الفنانة إيمان سراج عن سعادتها بأن تكون جزءاً من هذا النجاح الذي تحقق في فترةٍ ازدهر فيها الجانب الثقافي والفني في البلاد، مؤكدةً أن هذه الأعمال تعدُّ تحدياً للمرأة السعودية، وشكلاً من أشكال تمكينها، وتوظيف الجانب الإبداعي والفني لديها بما يخدم وطنها.



تجميل الأنفاق



نورة بن سعيدان


عرض جبل الطويق

عرض جبل طويق

قدمت وزارة الثقافة عرضاً مرئياً مبهراً في قمة جبل طويق، حمل شعار مبادرة «عام الخط العربي»، بالتعاون مع شركة القدية للاستثمار. وتضمَّن العرض شعارات أخرى إلى جانب شعار مبادرة عام الخط العربي، منها شعار «الرؤية السعودية 2030»، وشعار برنامج «جودة الحياة».

معرض الخط العربي في مكتبة الملك عبد العزيز

معرض عالمي

دشَّنت مكتبة الملك عبدالعزيز العامة المعرض العالمي للخط العربي، الذي أقامته بشكلٍ متزامن في الرياض وفرعيها في الدار البيضاء وجامعة بكين، بمشاركة أشهر الخطاطين المعنيين بالخط العربي وفنونه.
ويستمر المعرض حتى نهاية العام الجاري، وتُعرض فيه لوحات متنوعة لأشهر وأمهر الخطاطين، ومخطوطات نادرة، تبرز جماليات الخط العربي وأنواعه، كما تقام على هامشه مجموعة من الفعاليات الفنية المتعلقة بالخط العربي، إضافة إلى 15 ورشة عمل للمتقدمين في مجال الخط، والمبتدئين والناشئين.



خط فهد المجحدي

مصمم شعار الخط العربي

أوضح الخطاط فهد المجحدي، مصمم شعار وهوية «عام الخط العربي»، وشعار «عام الخط العربي» على ختم الجواز السعودي، وطائرات الخطوط الجوية السعودية، أن السعودية تهتم كثيراً منذ زمن طويل بالخط العربي، أحد أبرز الفنون الإسلامية، بحكم أنها تحتضن الحرمين الشريفين، ولكونها مهبط الوحي، ورغبةً منها في تعريف العالم أجمع بهذا الفن وجمالية الحروف العربية، وبهاء وألق الخط العربي، وقد نجحت في استقطاب خطاطين ذوي خبرة، ما أكسبها زخماً كبيراً، وأسهم في تقديمها الخط العربي في أجمل صورة، والارتقاء به للمرتبة التي تليق به.

وعلى المستوى الشخصي، أشار المجحدي إلى أن الخط العربي يمثل جزءاً كبيراً جداً من حياته، ويعدُّ شغفه الدائم، مبيناً أن اهتمامه بالخط العربي يعود إلى سنوات عمره الأولى، كاشفاً عن أنه استغل منصة يوتيوب للاطلاع على أعمال أشهر الخطاطين من داخل السعودية وخارجها، والتعمق في الوسط الفني، موضحاً أنه بدأ خطواته الأولى في احتراف الخط العربي بالسفر إلى عواصم دول إسلامية وعربية، والالتقاء برموز الخط العربي، وتعلم الأسس السليمة له، وتشييد قاعدةٍ عريضة من المعلومات حتى تمَّ إجازته من قِبل أشهر الخطاطين في العالم، مؤكداً أنه لا يزال يطمح لأن يصبح علامة بارزة في تاريخ الخط العربي، وتحقيق مزيدٍ من الإنجازات.

واختتم المجحدي حديثه بالقول: «الحياة بالنسبة لي الخط العربي، فهو ما شكَّل هويتي، وهو ما حقق كل طموحاتي وأحلامي، فأصبحت لي بصمةٌ يشار إليها بالبنان. وهو ما يلقي على عاتقي مزيداً من المسؤولية، ومن ذلك تعليم الخط العربي في السعودية، واستقبال كل المهتمين بهذا الفن، وقد وفَّقني الله بإقامة معارض دولية، وإنجاز أعمالٍ كثيرة لمجموعة من الجهات الحكومية، وكان آخر التكليفات التي أسعدتني تكليفُ وزارة الثقافة لي بتصميم شعار عام الخط العربي».



الخطاط فهد المجحدي

منصة الخطاط

تعدُّ منصة «الخطاط» أول منصة إلكترونية مفتوحة للجميع لتعلُّم الخط العربي والزخرفة عبر الإنترنت على يد نخبةٍ من الخطاطين المحترفين، الذين تمَّ اختيارهم بعناية لمشاركة خبراتهم مع الآخرين من خلال دوراتٍ تدريبية ودروس مجانية.

الختم على جواز السفر





دورات مجانية للأولاد

ختم الخط العربي

أطلقت وزارة الثقافة، بالتعاون مع وزارة الداخلية ممثَّلةً في المديرية العامة للجوازات، ختم «عام الخط العربي»، الذي يتم وضعه على جوازات سفر القادمين إلى السعودية عبر مطارات الرياض وجدة والدمام، بهدف رفع وعي المسافرين بأهمية الخط العربي. ويحمل الختم شعار «عام الخط العربي» مكتوباً بخط الثلث غير المنقوط، ومترجماً إلى اللغة الإنجليزية لتعريف الزائرين غير الناطقين بالعربية بهذه المبادرة.

أسماء اللاعبين

تمَّ عمل حملةٍ، بالتعاون مع وزارة الرياضة، لتعريب أسماء اللاعبين على قمصان فرق دوري كأس محمد بن سلمان للمحترفين.

مركز الأمير محمد بن سلمان

تقدم مبادرات «عام الخط العربي» إطلاق اسم الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز، ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، على مركز دار القلم للخط العربي في المدينة المنورة، وجعله منصة عالمية للخط والخطاطين من مختلف دول العالم.

أسماء اللاعبين بالخط العربي

الخطوط السعودية وطيران ناس

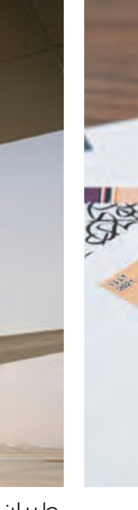
تفاعلاً مع المناسبة، طبَّقت الخطوط الجوية السعودية، وطيران ناس، الناقل الجوي السعودي والطيران الاقتصادي الرائد في منطقة الشرق الأوسط، شعار وهوية عام الخط العربي على طائراتهما، منها الطائرة الثانية عشرة من طراز إيرباص A320neo.

طوابع الخط العربي

دُشِّنت، بالتعاون مع البريد السعودي، طوابع بريدية موشحة بهوية مبادرة «عام الخط العربي»، وبموجب ذلك سيتم إصدار 12 طابعاً بريدياً بمعدل أربعة طوابع لثلاث مجموعات، صدرت الأولى منها فيما سيتم إطلاق المجموعة الثانية في مايو المقبل والأخيرة في أغسطس.



طوابع الخط العربي



طيران ناس

جمال العنزي

خط جمال العنزي

خط ناصر بن عبد العزيز الميمون

عميد الخطاطين

يعدُّ الخطاط ناصر بن عبدالعزيز الميمون عميد الخطاطين في السعودية، حيث حصل على أكثر من 30 جائزة عالمية ومحلية، وقد تحدث عن أهمية الخط العربي بالقول: «الخط العربي بكافة أنواعه فنٌّ متكامل الصفات، وهو من أحسن خطوط العالم، وقد خدم كثيراً اللغة العربية، كما خدم البيان، والحديث الشريف، والمصحف الجليل، بل وخدم الإنسانية في توثيق العهود، والعلوم، والحياة التعليمية، وقد أبدع كثيرٌ من المسلمين في تطويره وتعزيز أشكاله وفروعه بشكلٍ مذهل. مؤكداً أن «الخط العربي من أهم سمات الحضارة في شبه الجزيرة العربية، لذا عملت السعودية على تحفيز الأفراد والمؤسسات التي تهتم بفنونه».

أكاديمية الخط العربي

شدَّد جمال العنزي، الخطاط الحاصل على جوائز عدة في الخط العربي، على أن «الخط العربي يمثِّل عالمه الخاص، فمنه تعلَّمتُ أن الخلوة تجديدٌ للنفس، وبهجةٌ للروح، وسلامٌ للذات، وإشراقةٌ للمستقبل، وعن طريقه أنشر الجمال بكتابة أجمل الحكم والأشعار، وغير ذلك من بديع منطوق العرب، بل إنه يعدُّ أهم موروثٍ لبلادي، وسيبقى ما بقي حرف القرآن».

وعن أهمية الخط العربي، قال العنزي: كان لزاماً علينا الاهتمام بالخط العربي، وتبني فعاليات دائمة، مثل إنشاء أكاديمية لتعليم الخط العربي، وتنظيم مسابقة عالمية سنوية، ومكتبة دائمة متخصِّصة بالخط ومخطوطاته وكتبه العلمية».



من أعمال
هدى توتونجي

مبادرة تدريس الخط العربي

احتفاءً بالمبادرة، أوضحت الدكتورة هدى توتونجي، صاحبة مبادرة «تدريس الخط العربي ضمن المنهج التعليمي لطلبة البكالوريوس والماجستير في جامعة هارفارد»، أن «الخط العربي أداة موسيقية، أعزف بحروفها وكلماتها وجملها أجمل الألحان باعتباره الفن الإسلامي الأول، وقد قال عنه بيكاسو: كلما أردت الوصول إلى نقطةٍ، وجدت الخط العربي قد سبقني إليها». وتحدثت عن مكانة هذا الخط بالقول: «بالنسبة إلى الغرب، يتعاملون مع الخط العربي بوصفه فناً يسحر العين». مبينةً أنهم «وقعوا في غرام الخط العربي وروحانياته العذبة بعد الغوص في مكنوناته ومتعة النظر إلى حروفه وهي تتشابك وتتعانق مع بعضها».



أحلامها بين كرة القدم والهندسة
نوف اليماني:
النجاح يتطلب العمل بروح الفريق

نوف اليماني مهندسة وكابتن كرة قدم، تسعى إلى تحقيق أحلامها ما بين الهندسة المعمارية إذ تحلم بتصميم مسجد على طراز العمارة الإسلامية محاكياً المسجد الأموي ومسجد قرطبة، وما بين تحقيق النجاح والأهداف في ملاعب الساحرة المستديرة فهي مركز محوري لفريقها.
«سيدتي» التقت المهندسة وكابتن فريق كرة القدم النسائية «مِراس» نوف اليماني لنتعرف إليها أكثر وتتحدث لنا عن تجربتها في هذا المجال.

جدة | ريهام المستادي Riham Almistadi
تصوير: محمد المانع Mohammed Almana

كيف تعرف نوف يماني نفسها لقراء «سيدتي»؟
نوف هي أصغر أفراد العائلة وخريجة كلية العمارة، إدارية ولاعبة في فريق مِراس لكرة القدم النسائية. نوف صاحبة إصرار وعزيمة تركض خلف أحلامها مهما صعب تحقيقها.

العمارة الإسلامية

لماذا اخترت مجال الهندسة؟
العمارة هي فن بحد ذاتها، واختياري لمجال العمارة كان حلماً بالنسبة لي منذ الصغر تفاصيل المباني وإحداث فرق ملموس في بيئتنا ومجتمعنا هو ما أريد أن أصل إليه وأضع بصمتي أينما كنت.
ما المشروع الهندسي الذي تحلمين أن تحققيه؟
بناء مسجد إسلامي كمساجد العصر الأموي، ومسجد قرطبة في إسبانيا فالعمارة الإسلامية شغفي.

لاعبة كرة القدم

من الهندسة إلى كرة القدم كيف كانت بداياتك في عالم الرياضة ودخول الملاعب؟
بدأت من عمر 12 سنة، ولكن الاكتشاف الحقيقي الذي أدى إلى انضمامي لنادي مِراس وأصبح لاعبة كرة قدم اليوم كان منذ الثانوية العامة!
من الهندسة للساحرة المستديرة من يطغي أكثر عند نوف اليماني؟
الاثنان على حد سواء، منذ دراستي في المرحلة الجامعية كنت دائماً أجد الوقت الكافي لممارسة كرة القدم، بحمدالله قادرة على المواءمة بين الهندسة وكرة القدم.

التركيز والصبر

ما وجه الشبه أو الاختلاف في العمارة وكرة القدم؟
كرة القدم شبيهة وقريبة لمجال عملي، كلاهما يتطلبان التركيز والصبر وإدراك المسؤولية والعمل الجماعي أيضاً. فعملي كمهندسة يتطلب الصبر ثم الصبر حتى أصل للتصميم الصحيح بالحلول الصحيحة والتركيز في أدق تفاصيل التصميم والمبنى من أصغرها إلى أكبرها، وفي بعض الأحيان يتطلب تصميم المبنى العمل مع عدة أشخاص آخرين كفريق. وكذلك كرة القدم، تتطلب الصبر في أداء التمارين وإتقان مهارات جديدة، التركيز وبذل الجهد في تكوين هجمة والعمل الجماعي، ولابد من تناغم لاعبات الفريق مع بعضهن البعض.
من هو الداعم لك؟
والدي حفظه الله وأطال بعمره، وإخوتي وصديقاتي جميعهم لهم الفضل بما وصلت إليه بعد الله.

تحديات

هل واجهتك تحدّيات في مجال لعب كرة القدم؟
واجهت الكثير من التحديات في البداية، أولها كانت نظرة المجتمع السابق ومن ثم عدم توافر أي خدمات

نحن متجهون لتحقيق رؤية 2030 وبالطبع كرة القدم النسائية لها مستقبل كبير وواعد





رياضية للنساء.

يعدّ فريق مِراس لكرة القدم أحد الفرق النسائية القوية، حدثينا **عن تجربتك مع الفريق ومركزك فيه؟**

فريق مِراس غيّر مجرى حياتي، كونت صداقات رائعة فنحن لسنا مجرد لاعبات في فريق ما، فهو بمثابة عائلتي الثانية. ومركزي في داخل الفريق هو محور (في الوسط)، وهو مركز جداً حساس وأشعر بالمسؤولية الملقاة على عاتقي، ومحور تعني المسؤول عن استلام الكرة من الدفاع ونقلها من الوسط إلى الهجوم.

أول مرة لعبت كرة قدم داخل الملعب كيف كان شعورك؟

أول مرة لي كلاعبة كانت مع فريق مِراس في مباراة ودية ضد فريق ذا ستورم، كانت مباراة رائعة من قِبل الفريقين وانتهت بالتعادل الايجابي 2 - 2.

الاحتراف النسائي

هل هناك عوائق تواجهه الفرق النسائية في لعبة كرة القدم؟

نعم، فعدم تخصيص الفرق النسائية كنوادي معتمدة، وعدم وجود فرص للاحتراف من أبرز العوائق.

ماذا عن ملاعب التدريب والمدربين المتوافرة لممارسة كرة القدم النسائية؟

حالياً بالتأكيد هناك نقص كبير جداً في الملاعب المُهيئة للنساء وأيضاً في وجود مدربات مرخصات لتدريب كرة القدم، ولكن نشكر الاتحاد السعودي لتقديمه الفرصة وإتاحة دورات للراغبين في تدريب كرة القدم.

وفق الحراك الرياضي الذي تعيشه السعودية واقتحام المرأة الملاعب ماهي توقعاتك لكرة القدم النسائية؟

نحن متجهون لتحقيق رؤية 2030 وبالطبع كرة القدم النسائية لها مستقبل كبير وواعد بإذن الله.

ما الفريق المفضل لكِ في كرة القدم؟

الأهلي السعودي.

كيف كانت مشاركتك في دوري جدة؟

كانت تجربة ممتعة تعلمنا منها الكثير ونطمح للأفضل بإذن الله.

كيف تقضين يومك عندما يكون لديك تدريب؟

تدريب الفريق ثلاثة أيام اسبوعياً ومدته ساعتين في اليوم، عادةً أذهب إلى التدريب مع الفريق بعد انتهاء ساعات عملي.

ما هي نظرتك للإعلام الرياضي السعودي؟ وهل استطاع أن يركز على انجازات الفتاة السعودية بالرياضة؟

بعض الإعلام وجه تركيزه كاملاً على الفتاة السعودية والرياضة النسائية.

الدعم مطلب

ماذا ينقص اللاعبة السعودية كي تحترف دولياً؟

دعم نفسي، دعم عملي، دعم مادي، دعم من كل النواحي ثم بعد ذلك الاجتهاد والمثابرة حتى تصل الفتاة السعودية إلى مبتغاها.

سقف طموحك إلى أين يأخذك؟

طموحاتي ليست لها سقف فالسماء هي حدودي!



فريق مِراس غيّر مجرى حياتي
كونت فيه صداقات رائعة
فهو بمثابة عائلتي الثانية

3 مواقع عالميّة
لإطلالات بانوراميّة تخطف الألباب

ثمّة مواقع في العالم تشرف على مناظر بانوراميّة رائعة، وهي قبلة السائحين، بخاصّة عشّاق المغامرات في الهواء الطلق والتصوير. وفي هذا الإطار، تجول «سيدتي» على ثلاثة مواقع سياحيّة في العالم تمتاز بـ «شرفاتها» الطبيعيّة التي لا تقاوم!

بيروت | **ماغي شمَّا Maguy Chamma**



بحيرة «كومو» الإيطاليّة تُعرف بجاذبيتها السياحيّة وقراها الخلّابة

بحيرة «كومو»

بحيرة «كومو» الإيطاليّة، هي واحدة من أكثر البحيرات شهرةً، تُعرف بجاذبيّتها السياحيّة وقراها الخلّابة، وتعدّ مقصداً للأثرياء والأرستقراطيين منذ العصر الروماني لقضاء العطلات، كما يفضّلها نجوم الغرب راهناً للاسترخاء.
يبلغ طول بحيرة كومو والشبيهة بالمضيق البحري 50 كيلومتراً، وهي تتخذ هيئة حرف Y، مقلوباً؛ تبدو البحيرة بين الشواطئ الحرجية شديدة الانحدار، فيما ترتفع الجبال على الجانبين، وفي الشمال هناك جبال الألب، ما يجعل المناظر أخّاذة في المكان، ومحيطه. يمكن الجولة في البحيرة ليوم واحد، تتخلّله محطّات في بعض القرى. أمّا إذا اتسع وقت السائح فإنّ مناطق الجذب الرئيسة حول البحيرة جديرة بالاستكشاف بوساطة القارب أو العبّارة. تشتمل المحطات على زيارة قرية «بيلاجيو» الصغيرة، المعروفة أيضاً باسم «لؤلؤة البحيرة»، فهي عبارة عن مجموعة متشابكة من

منذ العصر الروماني، كانت البحيرة مكاناً مفضّلاً للطبقة الأرستقرطيّة لقضاء العطلات

الأزقة الضيّقة والأماكن شديدة الانحدار، وتحضن المنازل القديمة والمطاعم والمتاجر الأنيقة.

إلى ذلك، يحلو الاستمتاع بالرياضات المائيّة، بخاصّة في الصيف، مثل التجديف بالـ «كاياك». ولعشّاق المغامرة، يمكنهم استئجار قوارب الـ «كاياك» أو الزوارق أو قوارب الدوّاسات أو الألواح أو المراكب الشراعيّة. ولهواة التصوير الفوتوغرافي، هناك إطلالات بانوراميّة من المواقع الآتية، الواقعة في محيط بحيرة «كومو»:

- «برونيت»: تبعد بلدة «برونيت» دقائق من وسط مدينة «كومو»، ويمكن الوصول إليها بالسيارة أو بالحافلة أو سيراً على الأقدام أو بوساطة القطار الجبلي الذي افتتح في سنة 1894. لطالما كانت البلدة واحدة من أشهر وجهات العطلات بفضل الهواء النقي والمساحات الخضر، مع الإشارة إلى أنّه يطلق على «برونيت» اسم «شرفة جبال الألب».
- قلعة «باراديلو»: هذا البرج الرومانسكي المربع يحتلّ التلّ المطل على مدينة «كومو»، ويبدو مغلقاً في الجانب الجنوبي الغربي من منطقة Chan. تتراوح المشاهد بين «كومو» وجبال الألب، وصولاً إلى «وادي بو» و«جبال الأبينيني».
- «مونتي سان بريمو بيلاجيو»: يبعد بضع كيلومترات من «بيلاجيو»، وهو أعلى جبل في منطقة Larian Triangle؛ يمكن الوصول إلى القمّة في غضون ساعتين إلى ثلاث ساعات من المشي، في رحلة رائعة لا تعترض مسارها الصعوبات. من علٍّ، تجذب الإطلالات التي لا مثيل لها على البحيرة، علماً أنّه في الأيّام الصافية يمكن رؤية «جبال الأبينيني» جنوباً.
- «بيجرا»: هي بلديّة إيطاليّة في مقاطعة «كومو». يمكن الوصول إلى المنطقة المأهولة منها عبر الطريق المؤدي من Argegno على طول وادي «إنتلفي» أو بوساطة «التليفريك». تقع القرية بالقرب من الجبل، وتطل على البحيرة إطلالات رائعة.



إطلالة على البحيرة من «بيجرا»؛ تبدو عربة «التليفريك»


النشاطات المقترحة على السائحين كثيرة في الموقع، ومنها: المشي لمسافات طويلة

الصخرة المعلّقة

«الصخرة المعلّقة» الواقعة في ولاية «فيكتوريا» الأُسترالية، على ارتفاع 718 متراً فوق مستوى سطح البحر، تبعد نحو 70 كيلومتراً شمال غربي «ملبورن»، وبضعة كيلومترات شمالي جبل «ماسيدون». تُعرف «الصخرة المعلّقة» أيضاً باسم «جبل ديوجين»، والأخير عبارة عن تكوين بركاني نادر بالقرب من Woodend و«جبل ماسيدون».

كان تعرّض الموقع لأضرار جسيمة جرّاء العوامل الجوية، الأمر الذي أدّى إلى تكتّل التكوينات الصخرية غير العاديّة.

تتعدّد النشاطات في الموقع، وتشتمل على: المشي لمسافات طويلة والتعرّف إلى ثراء المكان النباتي والحيواني، لا سيّما الكوالا، وممارسة الألعاب المختلفة والمناسبة لكلّ أفراد العائلات على مساحات واسعة من العشب في الساحة المحيطة، وصيد السمك في السدّ، حيث يعيش سمك السلمون المرقّط.

تجدر الإشارة إلى أن الموقع هو مكان تنظيم الفعاليّات المختلفة، مثل، سباقات الخيول.. كما يستضيف الحفلات الموسيقية، فقد غنّى فيه كلّ من ليونارد كوهين ورود ستيوارت وبروس سبرينغستين، وأدى فيه كلّ من مجموعة «ميدنايت أويل» الموسيقيّة، والموسيقي والمغني عازف البيانو إلتون جون.

يعود تاريخ وجود الصخرة إلى أكثر من 6 ملايين سنة خلت، وهي الخلفية لرواية خيالية تاريخيّة أُستراليّة بعنوان Picnic at Hanging Rock من تأليف جوان ليندساي، تدور أحداثها في سنة 1900 عن مجموعة من الطالبات في مدرسة داخليّة أُستراليّة يختفين في «هانجينج روك»، أثناء نزهة في يوم الحب. وقد ظهرت «الصخرة المعلّقة» أيضاً في فيلم يحمل عنوان الرواية نفسه، للمخرج الأُسترالي بيتر وير.


مشهد المغيب من «الصخرة المعلّقة»

صديقات سعيدات في إتمام المسير

صخرة «ترول تونجا»

في النرويج، تبدو أجمل التكوينات الصخريّة وأكثرها إثارةً للإعجاب، وتحديداً Trolltunga (أو لسان ترول)؛ فهذا التشكيل الصخري يعلو نحو 1100 متر فوق مستوى سطح البحر، وذلك في بلدية Ullensvang، بمقاطعة «فيستلاند».

من الأعلى يمكن الانغماس في المناظر الطبيعيّة الدراميّة للمضيق البحري والاستمتاع بالمنظر في اتجاه النهر الجليدي (فولجيفونا).

على القارئ أن يتخيّل الشعور المثير الذي يشعر به المرء عند الوقوف، وربما الجلوس هناك عند الطرف، يطفو بين السماء والماء، فضلاً عن جاذبيّة التنزّه عبر التضاريس الجبليّة العالية حتى «ترول تونجا» (1180 متراً)، في مسير طويل شاق، لكن المكافأة تكمن في المناظر الخلّابة!

من الممرّ الرئيس في P2 في قرية Skjeggedal، تبلغ المسافة ذهاباً وإياباً 28 كيلومتراً بارتفاع 800 متر تقريباً. الوقت المقدّر للمشي لمسافات طويلة هو من 8 إلى 12 ساعة.

هناك مسار إضافي في P3 Mågelitopp، حيث تبلغ المسافة ذهاباً وإياباً 20 كيلومتراً، بارتفاع نحو 320 متراً. الوقت المقدّر للمشي لمسافات طويلة هو من 7 إلى 10 ساعات.


من الصخرة، يمكن الانغماس في المناظر الطبيعيّة الدراميّة للمضيق البحري

اختلاف من دون خلاف

داليا شيحة Dalia Sheiha
مستشارة زوجية وأسرية
@Dalia.sheiha



لا تخلو أية علاقة أسرية من الاختلافات بين أفرادها. لكن يجب ألا تؤدي هذه الاختلافات إلى حدوث خلافات. فيرجينيا ساتير، الأم الروحية للعلاج الأسري في العالم، تقول إن الخلاف الذي يحدث بين الأفراد عادة لا يكون بسبب الاختلاف بل بسبب رد الفعل.

للتعامل بشكل صحيح يحتاج الأزواج وأفراد الأسرة الواحدة إلى فهم أن الاختلافات بينهم شيء طبيعي لأنهم أشخاص متفردين؛ وبالتالي لهم تجارب حياتية وأفكار ووجهات نظر غير متطابقة. هذه الاختلافات هي التي تجعل الرحلة مثيرة والعلاقة فريدة من نوعها. ولذلك فإن التعامل مع الاختلافات يكون من خلال تطبيق معادلة مكونة من ثلاثة أجزاء وهي: "الذات" و"الآخر" و"السياق"، والتي قد تساعد كثيراً في تجاوز تلك المواقف الصعبة وبناء جسور التواصل.

يتعلق الجزء الأول من المعادلة "بالذات". وهذا مرتبط بالمشاعر والتصورات والسلوكيات الشخصية في أي موقف يظهر فيه اختلاف. هذا هو الجزء الوحيد الذي يستطيع الشخص السيطرة عليه بالكامل. عادة ما تحدث الخلافات نتيجة لكون الشخص في حالة رد فعل اندفاعي أو انفعالي حيث قد يجد نفسه ينسحب أو يلاحق الطرف الآخر. كلا الأسلوبين من الاندفاع أو الانسحاب قد يؤديان إلى التصعيد والمزيد من سوء الفهم والألم. لذا بدلاً من الصراخ أو الانتقاد أو العدوانية السلبية أو الصمت والتجاهل، فمن المهم ان يكون الشخص على دراية بما يحدث في داخله من مشاعر وأفكار وأن يعرف ماذا يحتاج في هذه اللحظات من الطرف الآخر، وأن يتذكر أنه لا يمكنه قراءة أفكاره.

بالنسبة للجزء الثاني من المعادلة الثلاثية فهو يتعلق "بالآخر". هذا هو الجزء الذي لا يستطيع الشخص التحكم فيه لأنه لا يمكن التحكم بردود أفعال أو تصورات أو عواطف الطرف الآخر. لذا فمن المهم افتراض حسن النية والتعبير عن هذا التصور الإيجابي للآخر. كما يجب الاستماع إليه بهدف الفهم وليس الرد. التعامل بهذا الأسلوب يجب أن يكون من دون أحكام مسبقة وتقبل فكرة أنه لا يوجد إنسان كامل وخالٍ من العيوب. من الضروري أيضاً أن يحاول الشخص إيجاد هدف مشترك بينه وبين الآخر.

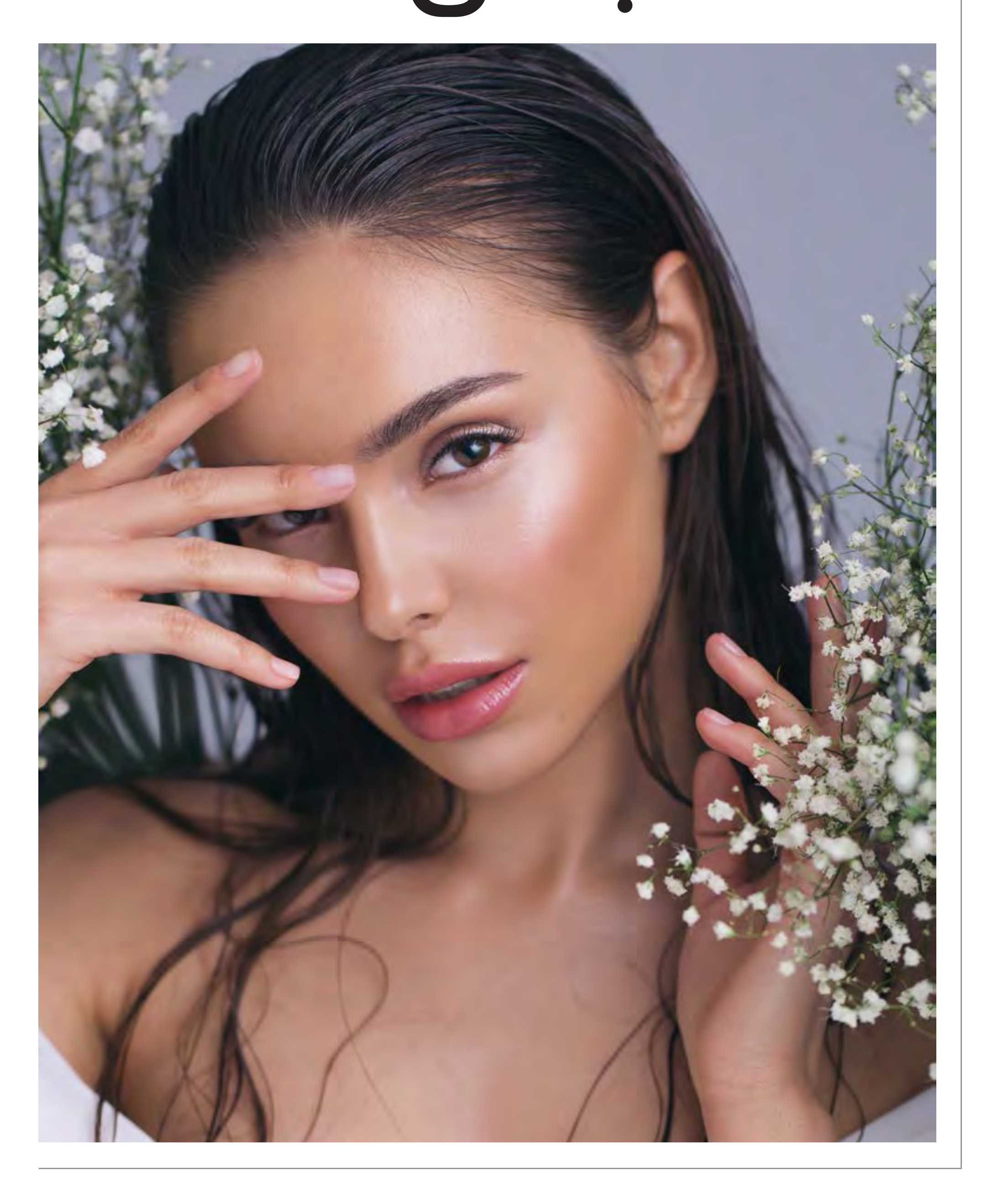
بالنسبة للجزء الخاص "بالسياق" في المعادلة فيجب أن يسأل الشخص نفسه ما إذا كان الموضوع المختلف عليه يستحق أن يؤدي إلى توتر العلاقة أم أنه من الممكن التغافل أو التعامل بشيء من المرونة أو حتى المزاح. في حالات ما إذا كان الموضوع المختلف عليه مهماً ولا يحتمل التجاهل فيجب التركيز على المشكلة في اللحظة التالية لحدوثها من دون الرجوع إلى الماضي وإلى ذكريات أحداث متشابهة. كما يجب التحدث عن الموضوع بشكل خالي من الهجوم الشخصي او اللوم والنقد. فالتنقيب في الماضي وإثارة القضايا القديمة عند حدوث اختلاف يزيد الأمور سوءاً.

أخيراً في حال شعر الشخص بأنه مسؤول عن جزء ولو بسيط من المشكلة، فمن الشجاعة أن يقوم بالاعتذار حيث أن ثقافة الاعتذار ضرورية جداً لتوطيد العلاقات الأسرية.

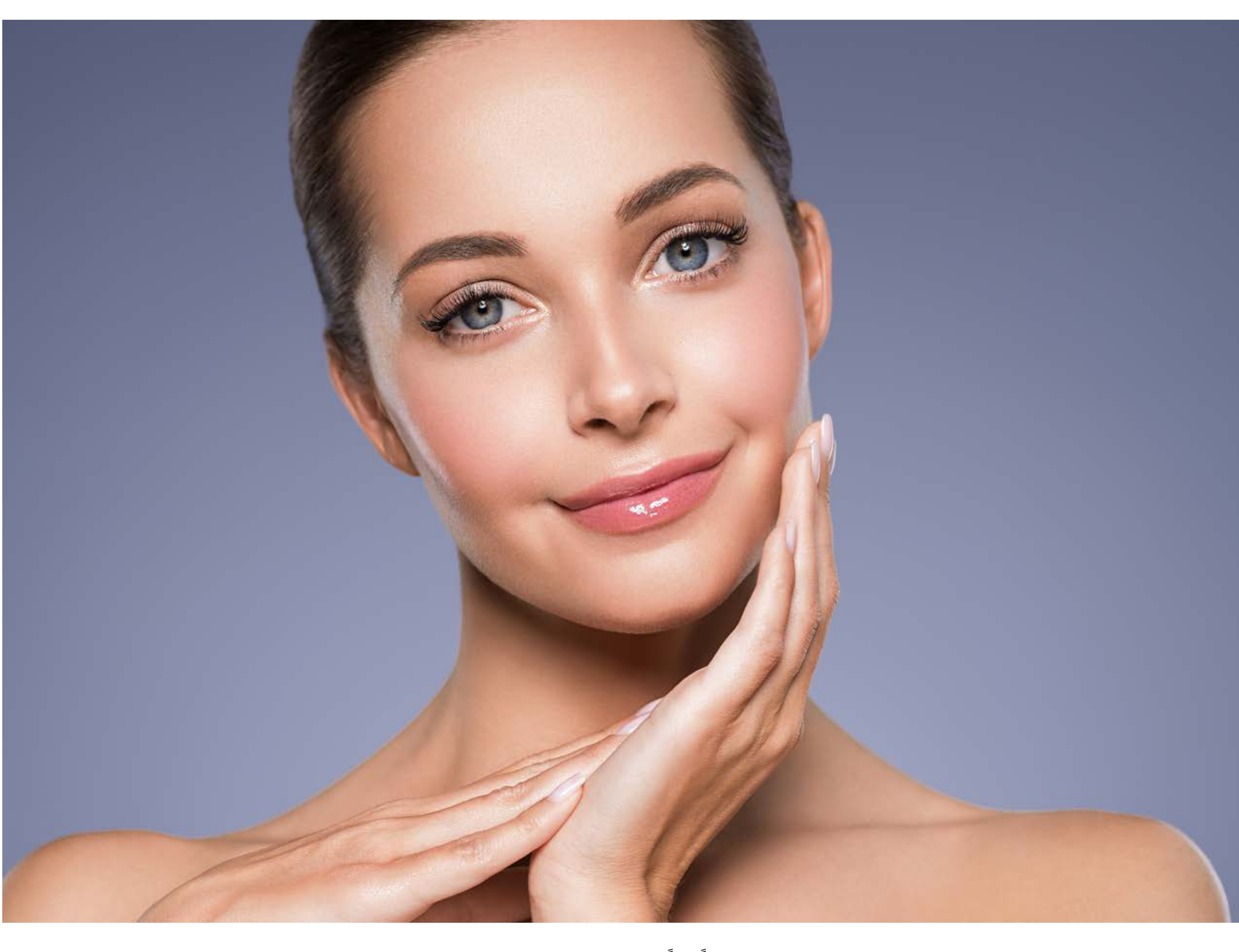
BEAUTY

REPORT

جمال



RTL Treatment
علاجات البشرة بالضوء الأحمر



يعتبر عالم العناية بالبشــرة واســعاً جداً، وهو في تطور مســتمر لتقديم الرعاية اللازمة للمرأة لتحصل على هدفها ببشرة صحية مثالية ومشرقة. والعلاج بالضوء الأحمر RTL علاج عصري يعود بنتائج فعّالة على البشرة ومشاكلها.. فما هو وكيف يعمل؟

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas


جلسة علاج بالضوء الأحمر

ما هو العلاج بالضوء الأحمر؟

إنه مزيج من الصمام الأمامي الباعث لضوء ليد LED، الذي ينبعث منه ضوء الأشعة تحت الحمراء والحرارة. وتُستخدم فيه أطوال موجات منخفضة من الضوء الأحمر لتنشيط خلايا البشرة وتعزيز الكولاجين والإيلاستين وغيرها من الفوائد.. وهذا النوع من الضوء يختلف عن الأشعة البنفسجية التي تنبعث من الشمس، ولا يسبب أي خطر.

كيف يعمل العلاج بالضوء الأحمر؟

RLT أو Red light Therapy هو تطبيق ترددات موجية محددة من الطاقة الضوئية على الأنسجة لفوائد علاجية، تُستخدم هذه الطاقة لتحسين الأداء الخلوي للبشرة، ويمكن توصيلها من خلال الليزر البارد أو أجهزة LED.

فعندما يطبق الجهاز يبعث نبضات الضوء على البشرة، فتمتصها الميتوكوندريا - وهي كائنات حيوية في خلايا الجلد مسؤولة عن تكسير العناصر الغذائية وتحويلها إلى طاقة نشطة تعمل على تصحيح ومعالجة البشرة. وعند تنشيط الميتوكوندريا بالضوء يتحسن أداؤها، ما يسهل عمل نمو الخلايا وتجديد شباب البشرة، كذلك يزيد تحفيز إنتاج الكولاجين وتقليل الالتهاب وتحسين الدورة الدموية.

فوائد هذا العلاج

تستخدم تقنية RLT بشكل أساسي لتحسين مظهر الجلد، خاصةً عن طريق تعزيز إنتاج الكولاجين، والذي يتناقص بشكل طبيعي مع تقدمنا في العمر، كذلك من فوائده تقليل البقع العمرية الداكنة والكلف، ومحاربة حب الشباب وآثاره المزعجة، بالإضافة إلى تقليل نسبة كبيرة من التجاعيد.

من الناحية النظرية، فإن المزيد من الكولاجين يعني أن بشرتك ستبدو أكثر نعومة وامتلاءً، ما يقلل من ظهور الخطوط الدقيقة، ويخفف الاحمرار والتهابات البشرة، وبالتالي حصولك على بشرة متوهجة وصحية.

مكافحة شيخوخة البشرة هي أحد أكثر استخدامات العلاج بالضوء الأحمر، نظراً لأنه يزيد مادتي الإيلاستين وحمض الهيالورونيك في الجلد، ما يساعد في شد البشرة المترهلة، والتخفيف من الخطوط الدقيقة، وتقليل حجم المسامات الواسعة، وهذا يجعل من العلاج بالضوء الأحمر حلاً مثالياً لإعادة الشباب والحيوية إلى البشرة.

عدد الجلسات في الأسبوع

علاج RLT مفيد جداً لكنه ليس سريعاً. إذ يوصى بإجراء 2 إلى 3 مرات في الأسبوع، لمدة 4 أسابيع على الأقل، لتحصلي على النتيجة المثالية.

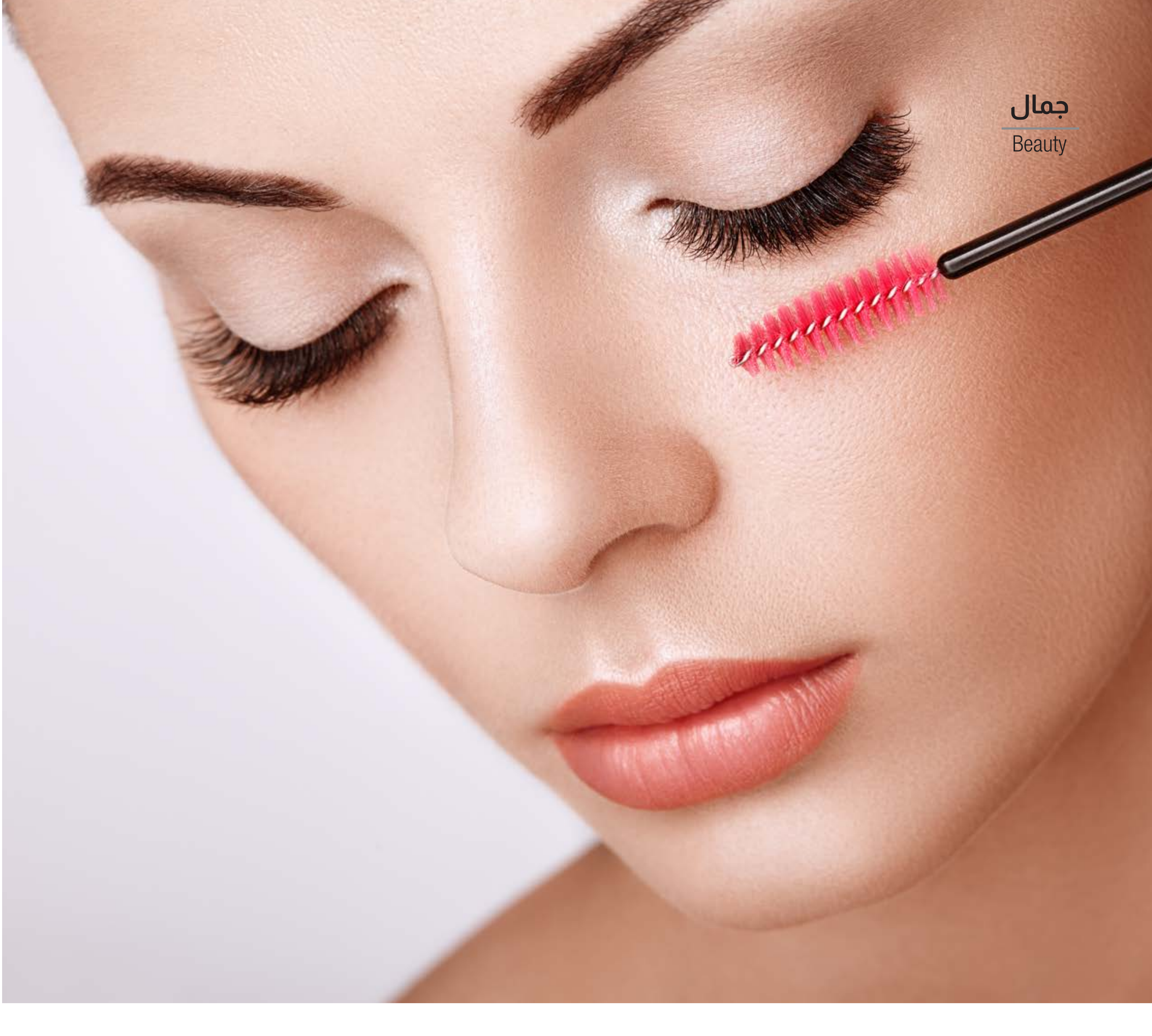
لا يوجد لديه أي آثار جانبية، فبعد انبعاث الضوء الأحمر من الجهاز على بشرتك، لن تشعري بأي ألم على الإطلاق، فقط ستشعرين بحرارة طفيفة.

علاوة على ذلك، فإن تلقي علاج RLT مرتين في الأسبوع لمدة شهرين يقلل بشكل كبير من ظهور ندبات الحروق، وتشير الدراسات الأولية التي تمت على هذا العلاج، إلى فعاليته في علاج حب الشباب والصدفية والبهاق بشكل واضح.

التحضير للعلاج

تستغرق كل جلسة علاج بالضوء حوالي 20 دقيقة في المرة الواحدة. ستحتاجين إلى ارتداء نظارات واقية حتى لا يسبب الضوء أي ضرر لعينيك.

وسواء كنت تستخدمين هذا العلاج في المنزل أو العيادة، لا بد أن تكون بشرتك نظيفة وخالية من الماكياج.



Lash Lifting

تقنية رفع وصبغ الرموش وتأثيرها على جمال عينيك

لـم يعد موضـوع تركيب الرموش الاصطناعيـة هدف المرأة لإبـراز جمال عينيها، بعد أن سيطرت تقنية رفع وصبغ الرموش على عالم التجميل. في هذا الموضوع يمكنـك تجميـل مظهر عينيك ورموشـك مـن دون عناء. تقنيـة جديدة تطلعك عليها خبيرة التجميل جوزيان بو نعمة سمعان.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**







خبيرة التجميل
جوزيان بو نعمة
سمعان

ما هي تقنية رفع الرموش Lash Lifting

هي عبارة عن قلب الرموش ورفعها إلى الأعلى من القاعدة إلى الأطراف ما يمنحها شكلاً أطول. تساعد هذه التقنية في تعزيز شكل الرموش، ما يحسن مظهرها ويجمّل شكل العين بظهورها أوسع وأكبر. تلي هذه العملية مهمة صبغ الرموش بلون من تدرجات البني إلى الأسود، حسب ما يتناسب مع لون البشرة، ما يمنح الرموش كثافة واضحة ولوناً داكناً طبيعياً ولافتاً، إذ لا تحتاجين بعده إلى تجميلها بالماسكارا.

كيف تتم؟

• بداية عليك تنظيف عينيك جيداً من بقايا الماكياج وإزالة العدسات اللاصقة في حال كنت تستعملينها.
• بعدها يتم استعمال ضمادة من السيليكون توضع على الجفون لتثبيت الرموش عليها ورفعها.
• استعمال مادة تعمل على إعادة تشكيل الرموش وصفّها بطريقة صحيحة متناسقة.
• ثم تقوم الخبيرة بوضع مادة لتثبيت الرموش مع سيروم مغذ، حتى تحافظ على صحة الرموش وتكثيفها.
• ثم يتمّ تلوين الرموش باللون الذي تختارينه ويترك لمدة 5 دقائق، ومن ثم يتم إزالة المادة الملونة، وهي تكون عبارة عن صبغة طبية خاصة للرموش.
• بعدها تقوم الخبيرة بإزالة السيليكون عن الرموش، لتلاحظي أن رموشك أصبحت كثيفة ومرفوعة بشكل طبيعي، وكأنك تضعين الماسكارا عليها.
• هذه التقنية تحتاج إلى مدة تصل إلى 45 دقيقة.

مدة هذه التقنية

تدوم نحو 4 أسابيع، ومع تكرارها تأخذ الرموش الشكل المرفوع لتدوم إلى 8 أسابيع.

طرق العناية بها

يجب تمشيطها بشكل يومي باتجاه الأعلى.
تطبيق السيروم المغذي بالرموش لفرصة جمالية أكبر.
تنظيف الرموش بشكل يومي قبل النوم.

سلبياتها

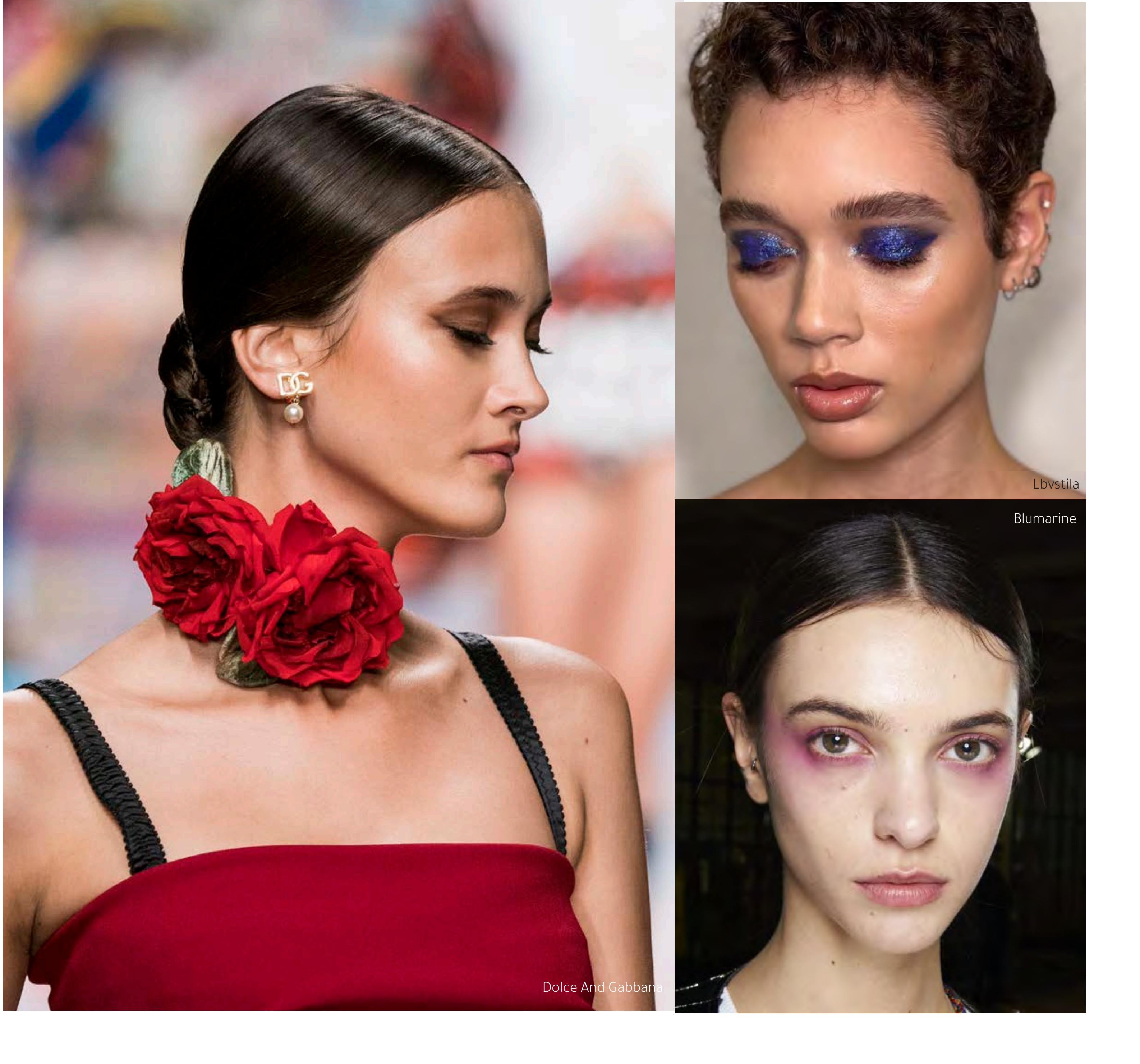
لا توجد عوارض جانبية أبداً لهذه التقنية.

إيجابياتها

تمنحك رموشاً طبيعية بصورة أجمل.
تمنح الرموش القصيرة طولاً واضحاً.
هي أفضل بديل لتركيب الرموش.
ترفع الرموش وتمنحها الكثافة واللون المثاليين.
تمنح العينين حجماً أكبر، ويمكنك الخروج بمظهر طبيعي من دون وضع ماكياج لعينيك.

نصائح ما بعد رفع الرموش

• تجنبي الماء والبخار وماكياج العين ومزيل الماكياج لمدة 24 ساعة بعد هذه التقنية. فإن التعرض للرطوبة بعد ذلك مباشرة يمكن أن يدمر النتيجة.
• بعد مرور 24 ساعة، يمكنك علاج رموشك كالمعتاد - ليس هناك حاجة لتغيير روتين الماكياج أو التوقف عن تنظيف وجهك.
• تنصح جوزيان أيضاً باستخدام كريم مرطب، مثل زيت جوز الهند، للحفاظ على صحة رموشك وتغذيتها بعد الرفع.

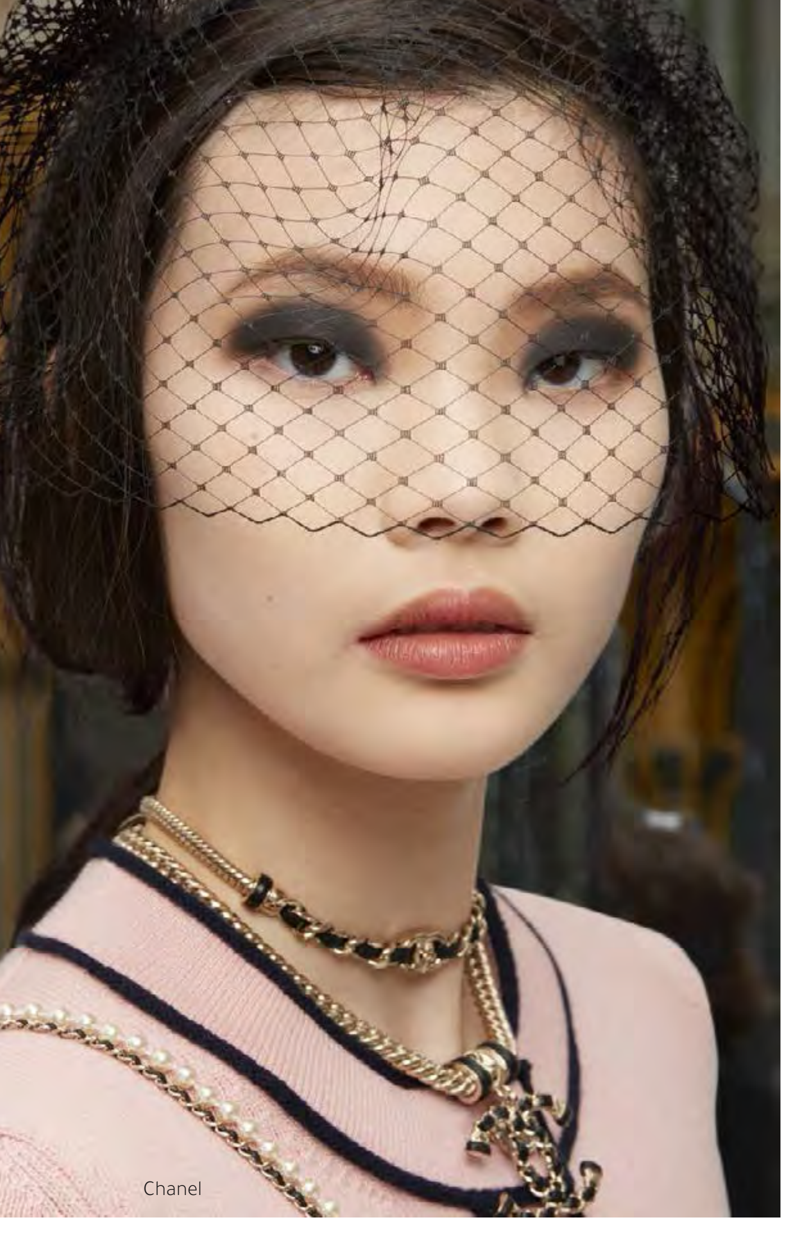


Color Me Beautiful

صيحات ألوان ماكياج الصيف

أطلقـي العنـان لنفسـك هذا الموسـم، وتعرفـي على جديـد صيحات الموضـة العالميـة لفصـل الصيـف. لوحـات جماليـة جديـدة تمنحـك الإطلالة المثالية في جميع المناسبات، من النهار إلى المساء.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas



Chanel

Eyeshadow tips

ظلّلي عينيك

عيناك هما نافذة لجمال روحك، وهذا سبب إضافي لتوظيف مهاراتك وتطبيق ظلال العيون على الموضة. لكن تطبيق ظل العيون مثل المحترفين قد يكون أمراً صعباً. لهذا اختاري من لوحات الظلال الرائجة من الرمادي إلى الترابي فالزهري والنيلي وطبقيه حسب الأصول.

الخطوة رقم 1: استخدمي البرايمر

يعمل برايمر ظلال العيون على منح الجفون طبقة خاصة يمكنك العمل عليها، كما يعمل كحاجز بين ظلال العيون والزيوت الطبيعية في بشرتك فيثبتها.

الخطوة الثانية: إبراز لون عينيك الطبيعي

اختاري ظل جفون يبرز لون عينيك الطبيعي. يتطلب البحث عن الألوان التي تناسب عينيك بعض التجارب، ولكن إليك الحل:

- **العيون الزرقاء:** تساعد الظلال ذات الألوان البرونزية أو الخوخيّة على إبراز العيون الزرقاء. الرمادي الداكن هو خيار رائع آخر.
- **العيون الخضراء:** الظل بلون البرقوق والزهري يبدو جميلاً للغاية إذا كانت لديك عيون خضراء أو عسلية.
- **العيون البنية:** إذا كنت فتاة بنية العينين، فأنت محظوظة، لأن معظم الظلال تبدو رائعة عليك. لكن درجات اللون النيلي أو الأرجواني جذابة بشكل خاص.

الخطوة رقم 3: تعرفي على شكل عينيك

هل لديك عيون عميقة؟ متقاربة أو مبطنة.. لأن معرفة تحديد شكل عينك يساعدك في تحديد تقنية التظليل المناسبة لمميزاتك الخاصة وإبراز جمالك الطبيعي.



Tips

لا تتردّدي في اعتماد الغليتر

موضة الغليتر، أصبحت جزءاً أساسياً من إطلالات الجريئات، وتحديداً مكياج العيون، الذي يبرز جمالك مع وجه متوهج ومضيء، وهو أكثر ما تبحث عنه المرأة لتتميّز. أما المكياج السموكي، فهو يناسب الصبيّة صاحبة الذوق الجريء، والتي تفكر في شيء مختلف كثيراً. لذلك فإن درجات النيلي والبنفسجي مناسبة جداً لخروجات الليل والسهرات مع الأصدقاء.

مستحضرات تساعدك في الحصول على هذه الإطلالات:

1 ظلال عيون «باليتا سومبرا من كيكو» Kiko Paleta Sombra
2 ظلال عيون «أوبسشين أيشادو باليت من هدى بيوتي» Huda Beauty Obsessions Eyeshadow Palette
3 ظلال عيون «نيتريل غراي أول أباوت شادو 8 بن من كلينيك» Clinique Neutral Grey All About Shadow 8-Pan
4 ظلال عيون «روز من فانتي بيوتي» Fenty Beauty Rose

موضة أحمر الشفاه الساطع والبلاش

تعود موضة أحمر الشفاه الأحمر بقوة إلى صيف 2021 مع موضة تلوين الخدود، فتعرفي على أبرزها وجهّزي نفسك لصيف ممتع.


Max Mara


Hermes

Bold lipstick

شفاه بارزة

إليك قواعد تطبيق أحمر الشفاه بالطريقة المناسبة لشفاه مثالية:

• ابدئي بتقشير شفتيك لإزالة الخلايا الميتة، ثم ضعي الكريم المغذي والمرطّب. بعدها يكفي أن تضيفي القليل من كريم الأساس أو من الكونسيلير ثم البودرة على شفتيك لتوحيد لونهما.

• حدّدي شفتيك بواسطة محدّد شفاه، وابدئي بوسط الشفة العليا ثم انتقلي إلى الزوايا. وارسمي الشفة السفلى وابدئي من الوسط وصولاً إلى الزوايا. ولكن عند استخدام قلم التحديد يجب مراعاة الأمور التالية: لا ترسمي شفتيك أكبر من حجمهما بكثير. واختاري لون التحديد بلون طبيعي قريب من لون بشرتك، ولا تستخدمي قلم تحديد شفاه جافاً.

• ضعي أحمر الشفاه بواسطة الفرشاة إذا أمكن، وابدئي من وسط الفم وصولاً إلى الزوايا.

• أفضل حيلة لجعل أحمر الشفاه يدوم لأطول فترة ممكنة هي وضع طبقة أولى على شفتيك ومسحها بمنديل ورقي، ثم وضع طبقة أخرى.

• احرصي بعد وضع اللون على تخفيفه عند الأطراف ليبدو طبيعياً، فالشفاه بطبيعتها يكون لونها أفتح قليلاً في الجوانب.

• قومي بوضع طبقة خفيفة من بودرة الوجه على شفتيك قبل وضع أحمر الشفاه، لتضمني عدم سيلان أحمر الشفاه سريعاً.

Blush me up

خدود دافئة

قد يشكل اختيار البلاش المناسب لصاحبات البشرة السمراء والحنطية مسألة صعبة. فهن لا يمتلكن بشرة داكنة، كما أنهن لا ينتمين إلى فئة البشرة البيضاء. لذلك، ينصح خبراء التجميل بالتوجه إلى التدرجات البرتقالية والمشمشيّة. يمكن أيضاً اختيار البلاش الكريمي، من أجل الحصول على مزيد من الإشراق والحيوية. كما ينصح باستخدام تدرجات البرونز لأنها تبدو طبيعية جداً على البشرة. من الحيل التي يقترحها خبراء التجميل هي خلط لون البرونز مع لون بلاش.

Isabel Marant

Ports



مستحضرات تساعدك في الحصول على هذه الإطلالات:

1 أحمر شفاه «ليمينوز أنتونس ليب كولور إن بيراتيه من شانيل»
Chanel Luminous Intense Lip Colour In Pirate
2 أحمر شفاه «روج ديور ريفيلابل من ديور» Dior Rouge Dior Refillable
3 أحمر شفاه «بينك ليبستيك من نارس» Nars Pink Lipstick
4 بلاش «تيراكوتا بلاش من غيرلان» Guerlain Terracota Blush
5 بلاش «بيلوو بلاش من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Pillow Blush

Body Polish
التقشير الناعم لبشرة نضرة



استعدي لاستقبال الصيف ببشرة ناعمة تشّع نضارة وإشراقاً، واستفيدي مـن مزايا مسـتحضر التقشـير الناعم واللطيـف الـ «بـادي بوليش» Body Polish، هذا المسـتحضر التجميلي الذي لا يجب أن يفارق روتينك الجمالي؛ إذ يخلّصك من خلايا الجلد الميّتة، ويمنحك بشرة ناعمة ونضرة.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

مقشّر أو ملمع البشرة الـ «بـادي بوليش» Body Polish، هو مستحضر لتقشير الجسم بالكامل، يختلف عن التقشير العادي Body Scrub ولكن بطريقة ألطف وأنعم؛ إذ يُزيل خلايا الجلد الميتة، ويُعزّز من تجديد خلايا البشرة، بالإضافة الى تغذيتها وترطيبها، ما يجعلها تشعر بالانتعاش والنعومة والرطوبة.

طريقة التطبيق

عادةً، يستخدم المعالج جهازاً بخارياً لتفتيح مسام البشرة وتحضير بشرة الجسم للعلاج. ثم يُدلك الجسم بالزيت الدافئ.
يوضع مزيج التقشير Body Polish على بشرة الجسم، ويُفرك برفق وبحزم في حركات دائرية. بعد الفرك والتدليك، يقوم المعالج بمسح المنطقة المعالجة بمنشفة مرطبة بالماء الدافئ. بعدها، يتم الاستحمام بالماء الدافئ جيداً لتنظيف الجسم بالكامل من بقايا المقشر. وأخيراً، يقوم المعالج في وضع كريم مرطّب لترطيب البشرة ومنحها ملمساً ناعماً حريرياً.
يستغرق العلاج حوالي 30 دقيقة. ويُنصح باستخدام الـ «بادي بوليش» Body Polish مرّة واحدة شهرياً، إذ الإفراط في استخدامه يؤدي إلى احمرار البشرة.

فوائده

تقشير الجسم باستخدام الـ «بادي بوليش» Body Polish هو علاج رائع يمكنك الاستمتاع به حقاً كجزء من تدليل فاخر لبشرتك؛ إذ يمدّ البشرة بفوائد جمالية لا تعدّ ولا تُحصى، تتمثّل بالآتي:

• تنشيط الدورة الدموية.
• إزالة الخلايا الميتة، ما يعزّز من عملية تجديدها.
• تنظيف البشرة من العمق، ومنحها الإشراق والنضارة.
• إزالة الأوساخ العالقة على البشرة.
• ترطيب البشرة، وبالتالي منعها من الجفاف.
• معالجة المسام المغلقة.
• الحدّ من ظهور السيلوليت والتجاعيد.
• إضفاء اللمعان والنعومة على البشرة.
• التخلّص من البثور.
• علاج البقع الداكنة جراء التعرّض لأشعة الشمس.
• تعزيز الشعور بالاسترخاء.

الآثار الجانبية

تُعتبر المقشّرات وملمعات الجسم مناسبة وآمنة للجميع بشكل عام. لكن يُنصح بعدم استخدام مقشر الجسم لصاحبات البشرة الحسّاسة جداً، أو اللواتي يعانين من أمراض جلدية كالحروق والصدفية وغيرها.

أنواعه

• تختلف أنواع مقشرات الجسم بما يتناسب وفق نوع البشرة.
• للبشرة الدهنية، يناسبها الـ «بادي لوشين» Body Polish ذو تركيبة غنية بالملح؛ حيث يُقلل من إفراز الزيوت.
• أما البشرة الجافة، فيناسبها الـ «بادي بوليش» بتركيبة غنية بالسكر الأسمر أو العسل والحليب، إذ يحارب جفافها.
• وللبشرة الحساسة، يناسبها الـ «بادي بوليش» الغني بزبدة الشيا؛ كونه يعمل على تهدئتها ومنعها من الاحمرار.
• أما الـ «بادي بوليش» ذو التركيبة الغنية بجوز الهند، فهو يناسب جميع أنواع البشرة.
• بالإضافة إلى ذلك، هناك مجموعة متنوعة من مقشّر الجسم «بادي بوليش» Body Polish التي يمكنك الاختيار من بينها، بما في ذلك:
• مقشّر مضاد للسيلوليت، يستخدم مكونات منشّطة للمساعدة في تحسين الدورة الدموية.
• مقشّر «تعزيز التوهج»، والذي يستخدم زيوتاً معينة لمنح الجسم النعومة والتغذية.
• مقشّر «مُحسِّن للسمرة»، والذي يهيئ البشرة لتطبيق رذاذ التسمير الأمثل.

Best Body Polish Products



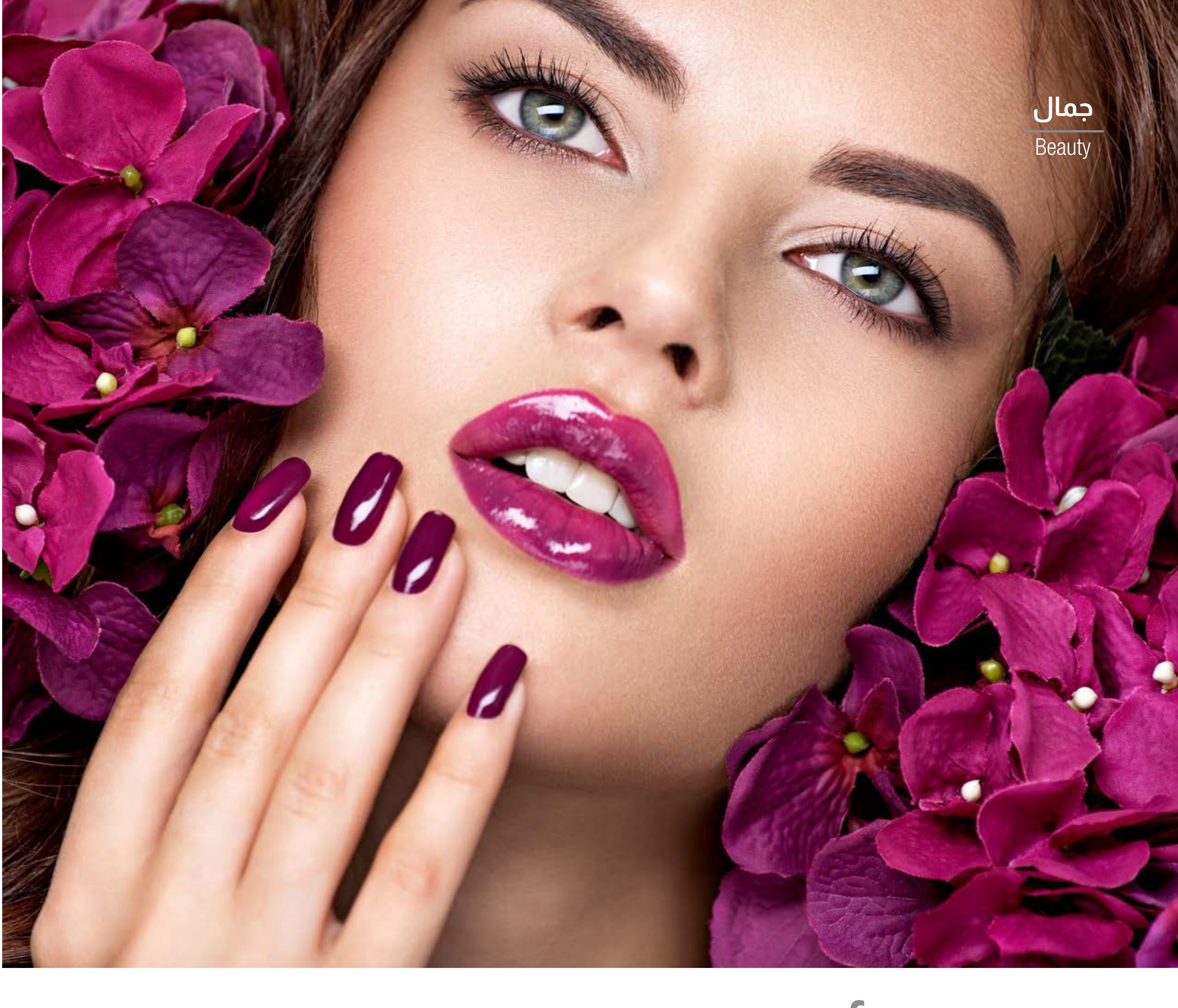
Kiehl's Since 1851 Creme de Corps Soy Milk & Honey Body Polish

The Soother Body Polish

Herbivore Coco Rose Coconut Oil Body Polish

Crystal Clear Crystal Face and Body Polish 150ml

Fresh Brown Sugar Body Polish Exfoliator



«الأومبري» Ombre
صيحة مناكير مبتكرة لهذا الصيف

زيّنـي أظافرك هذا الصيف، وأضيفي لمسـة إبداعية إلى لون طلاء الأظافر الأساسـي المفضّل لديك، وامزجيه بألوان متداخلة بأسلوب ساحر، على طريقة الأظافر المتدرجة «أومبري» Ombre، ودعي أناملك تبوح عن شخصيتك. وفي الآتي، كل ما يجب معرفته حول هذه الصيحة الرائجة لهذا الصيف من خبيرة التجميل ليا دندشي.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

How To Apply

بعد اختيار اللونين الأساسيين للأظافر، يقوم الاختصاصي بطلي الأظافر باللون الأساسي. أما اللون الثاني فيتم وضعه في بخاخة هواء مخصّصة لهذه الغاية، مع مزج القليل من مادة مزيل الأظافر «الأسيتون»، ثم تُمزج المكونات جيداً، ليتم رشها على الأظافر فوق اللون الأساسي. وبالتالي، الحصول على ألوان متناسقة ومتداخلة بأسلوب لافت.

Ombre designs

French Ombre Nails

المناكير الفرنسي الأومبري، يعد من الألوان الرائجة لهذا الصيف، وقد تمّ استحداثه بأسلوب مميّز بلمسات راقية على طريقة الأومبري. وذلك من خلال تقديم قشرة رائعة ومتطورة للأظافر. يُمكن اختيار لونين محايدين كالزهري والأبيض ودمجهما معاً للحصول على تجانس يُحاكي أنوثة المرأة الكلاسيكية بعيداً عن المبالغة.

Blue Ombre Nails

لمحبات الألوان العصرية، زيّني أظافرك بتدرجين مختلفين من اللون الأزرق على شكل أومبري، واختاري الظلال الأزرق المائل إلى اللازوردية لإحساس أكثر حيوية ونعومة. وحتماً ستنعمي بمظهر ساحر يليق بإطلالتك الصيفية.

Nude Ombre Nails

تمنح النغمات النيود دائماً يديك مظهراً طبيعياً. هذا النمط البسيط من نيود أومبري مناسب جداً للأجواء الصيفية، وكذلك لجميع المناسبات. لا سيما، إذا اخترت الألوان المحايدة كالزهري الفاتح مع البيج، أو البنفسجي الفاتح مع الرمادي.

Red Ombre Nails

تشير الألوان الحمراء النارية أومبري إلى العاطفة والرومانسية. ويبدو هذا التظليل البارز مذهلاً، خاصّة إذا تم دمجه مع اللون الأسود القوي أو الأزرق البارد. فهذا الخليط سيمنحك مظهراً أنثوياً جذاباً.

Yellow Ombre Nails

إذا كنت تميلين إلى الألوان القوية والجريئة لطلاء الأظافر، اعتمدي تظليل اللون الأصفر بألوان مائية زاهية، لإطلالة شاطئية تُناسب الأجواء الصيفية المرحة والمنعشة.

White Ombre Nails

للحصول على أظافر بيضاء أومبري تشع نضارة ونقاء، اعتمدي ألوان الوردي الدافئ والأبيض اللؤلئي لتطبيق الأومبري، مع الحفاظ على شكل وطول الأظافر معتدلين.

Matte Ombre Nails

أنماط الأومبري غير اللامعة، تضفي الرقي على أظافرك، مع لمسة عصرية للغاية. عزّزي من جمال أظافرك، عبر اعتماد ألوان فرحة من وحي ألوان قوس قزح النابضة بالحياة والانتعاش، واختاري تدرجات ألوان الأزرق والوردي الخطمي.



Most Popular Nails Colors

1 مجموعة طلاء أظافر «لوف وينس جل لاب برو نيل كولور سات من ديبورا ليبمان» Love Wins Gel Lab Pro Nail Color Set- Deborah Lippmann
2 طلاء أظافر كريم لامع «نيل لاكر من توم فورد» Nail Lacquer - Tom Ford مع لمسة نهائية عالية اللمعان
3 طلاء أظافر «لو فيرني من شانيل» Chanel Le Vernis
4 طلاء أظافر «نيل غلو نيل انهانسر من ديور» Nail Glow Nail Enhancer-Dior
5 طلاء أظافر «لوج لوبوتان نيل كولور من كريستيان لوبوتان» Rouge Louboutin Nail Colour - Christian Louboutin

LES NÉCESSAIRES À PARFUM:
علب عطور راقية من دار كارتييه Cartier



أسلوب سفر جديد

ابتكرت علب عطور Les Nécessaires à Parfum من كارتييه Cartier الراقية والمصمّمة للسفر، أسلوباً جديداً يتميّز بالبساطة والأصالة والحداثة، ويرمي إلى وضع جميع عطور الدار في شكل عبوات زجاجية سعتها 30 مل داخل العلبة بعد تعبئتها عن طريق تقنية الامتصاص، التي تمثل نظام مغنطة مصمّماً خصّيصاً لتسهيل نقلها. ويمكن حمل هذه العبوات ذات الرقة الفائقة والأناقة الراقية في الجيب واستخدامها بسهولة.

خبرة حرفية دقيقة

تُحمل أغراض الزينة هذه في الجيوب، أو الحقائب، لتعبّر جميع سماتها عن أسلوب متأنّق. وتسرّ علب العطور الخمس هذه جميع الأنظار، وتسلب الأضواء التي تعكسها أوجهها المنحوتة بزخرفة الخطوط المنقّطة بلون ذهبي أو فضّي، أو طلاء أحمر قان وزخرفة مشربية خضراء غامقة. ويقتضي صنعها أكثر من سبع مراحل، من نقش المعدن بتجاويف وملئها بطلاء اللّكر يدوياً، باستخدام كل لون على حدة، وكل خليّة على حدة، إلى عملية الصقل ذات الدقة العالية.

أغراض لمدى الحياة

صمّمت كارتييه Cartier علب العطور لتدوم مدى الحياة، بمجموعة متعدّدة من عبوات تعبئتها التي يمكن اختيارها ضمن لائحة من العطور التي تتألف في العام الأوّل من 9 عطور، وهي: «بيزيه فوليه»، «لا پانتير»، «دِكلاراسيون»، «باشا إديسيون نوار»، العود والصندل، «لور ميستريوز»، «لور ديافان»، «پور كينكان»، «پور ماغنوليا».

ولع كارتييه Cartier بالأغراض الثمينة يروي قصة إكسسوارات وأسلوب مميّز

تستقي علب العطور الجديدة إلهامها من حقائب مستحضرات تجميل كارتييه Cartier التي سادت في مطلع القرن العشرين. وهي تعبّر عن فن الحياة بشكلها ونقشها وزخرفتها المطلية بالمينا واللّكر. وتعكس جميع سماتها الأسلوب المتأنّق في إخراجها ورشّها ووضعها بتفاصيل وحركات يغلب عليها الطابع الأنثوي لمواكبة العصر.

اقتضى تصميم العلبة إقامة تعاون وثيق مع العديد من المهن الحرفية، كحرفيي التصميم وصناعة العلب والموائد والنقش والنحت والقطع والترصيع وصياغة المجوهرات في بعض الأحيان، وغيرها من المهارات المستخدمة في عالم الفنون القديمة الآسيوية والشرقية، بدءاً بطلاء اللّكر.

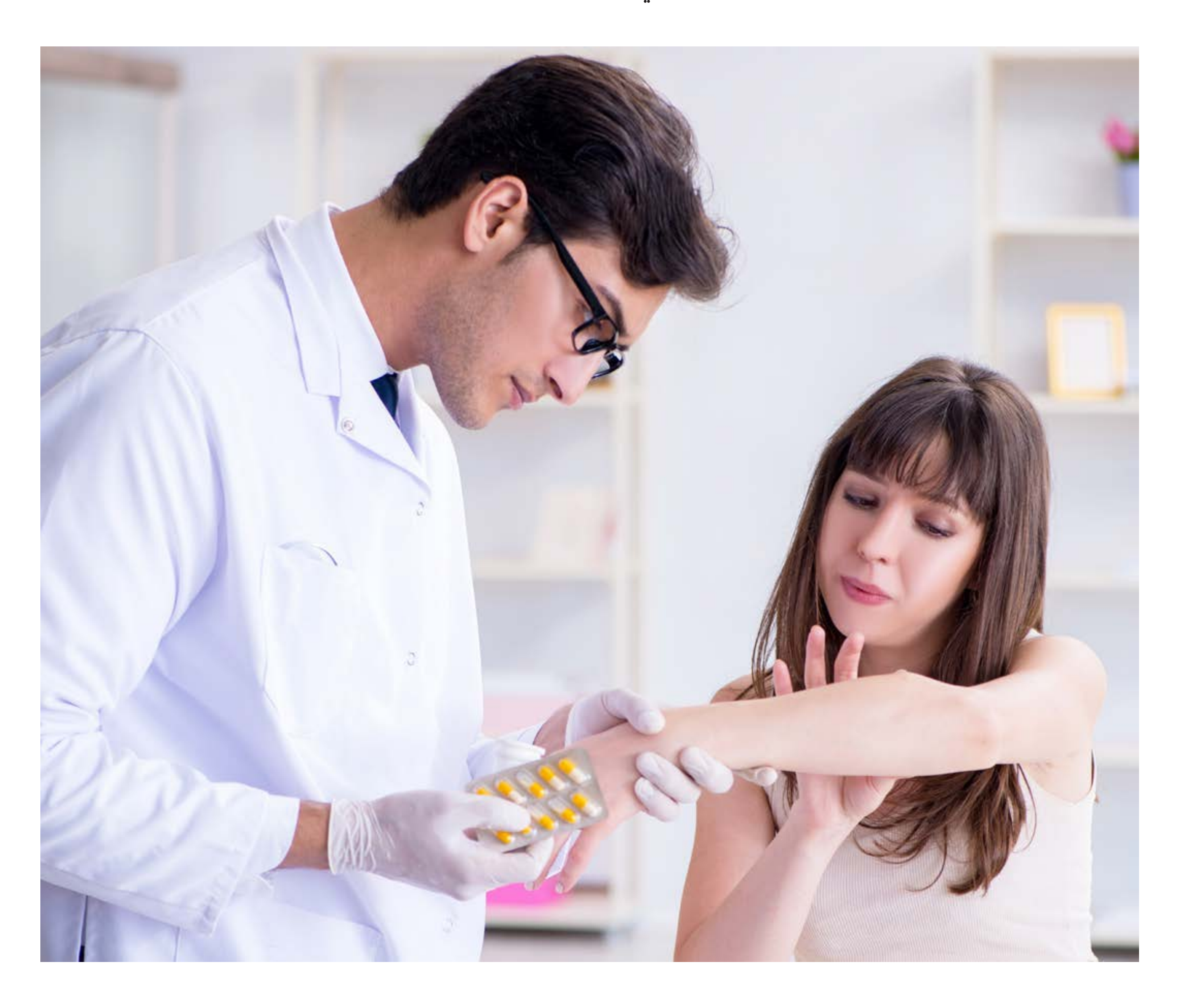
وتتميّز العلبة بسطح عريض يتيح إطاراً مثالياً لتزيينها. هي تجسّد جوهر فن «آرت ديكو» الزخرفي بمجموعة من الأشكال وزخارف مختلفة المصادر وفيض من الألوان. وهي مستلهمة من مصادر أجنبية تقليدية وهندسية عصرية، من الفن الإسلامي إلى المصادر الآسيوية، وتعتمد زخارف مختلفة المصادر من الماضي والحاضر، لتوظيف قوّتها التجريدية وإطلاق العنان للتصميم المفعم بالحيوية.

وقال جاك كارتييه في هذا الصدد: «نحن لا نكتفي بصياغة المجوهرات الفاخرة. دعني أقول لك يا سيّدي إن صياغة المجوهرات على طريقتنا ترمي إلى تزيين قلادة ترتقي بجمال كتفي المرأة وأيضاً إلى ملء حقيبتها بعلبة مستحضرات تجميل ومرآة ومشط صغير وبطاقات عمل حتى، وتحمل جميع هذه الأغراض نفس سمة الأصالة والفن».

علاجات أمراض الجلد الصيفيّة

صحيحٌ أنّ غالبية أمراض الجلد تتطوّر في الشتاء؛ إلاّ أنّ مرض الفطريات ينتج عن حرارة الجوّ المرتفعة والرطوبة الشديدة.. وإلى الفطريات، هناك مجموعة من الأمراض الجلدية التي يتسبّب بها فصل الحرّ، في مقابل أمراض أخرى، وعلى العكس من ذلك، تكون الشمس مسؤولة عن شفائها، ومنها الـ «أكزيما». وفي هذا الإطار، تتحدّث الاختصاصيّة في أمراض الجلد الدكتورة رين مرعي لـ «سيدتي» عن أسباب الإصابة بالفطريات، وعلاجها، بالإضافة إلى تصبّغات الجلد والحروق.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



الفطريات، مرض جلدي شائع في الصيف يصيب الأفراد في كلّ الفئات العمريّة، جرّاء التعرّق، ويتمظهر في البقع بنّية اللون في غالبيّة الأوقات أو البيضاء منها، على الرقاب وأعلى الظهور والصدور، عند التعرّض لأشعّة الشمس. وعلى الرغم من أن المرض سهل العلاج، الذي يتمثّل في تطبيق المراهم على الفطريات، صباحاً ومساءً، لمدّة تتراوح بين 3 و4 أسابيع، أو تناول العقاقير الدوائيّة الفموية إذا كانت الفطريات منتشرة في أجزاء عدة من الجسم، إلّا أنّه يتكرّر حدوثه كلما تعرّض المصاب للتعرّق.



هُرمونات نسائيّة

تصبّغات الجلد تطال النساء بخاصّة، وأسبابها عدة، منها تعاطي الهُرمونات، مثل: حبوب منع الحمل والتعرّض للشمس والوصول إلى الأشهر الأخيرة من الحمل. لذا، تنصح الطبيبة الحوامل بتطبيق واق من الشمس معدني التركيب، والنساء عموماً بتفادي تعاطي الهُرمونات.
في شأن العلاج، الذي تصفه الطبيبة بـ «الصعب وطويل المدى»، من الواضح أن التخلّص من التصبّغات العميقة صعب المنال، فيما تختصر الطبيبة علاجات الحالة عموماً، بالمراهم المُضادة للتصبّغات، والمكوّنة من الـ «ريتينول» والـ «هيدروكينون»، مع الإشارة إلى أنّ العلاج يتمّ في الشتاء وليس في الصيف، تلافياً لحدوث تهيّج في الجلد جرّاء حرارة الصيف. علماً أن الحالة قد تعاود الظهور مجدّداً بعد علاجها.

حروق الشمس

حروق الجلد جرّاء سخونة الجوّ، والإغفال عن تطبيق واق طبي، شائعة في الصيف، الذي ترسل شمسه أشعّةً طويلة المدى UVA وقصيرة المدى UVB. وفي المواجهة، لا بدّ من الجلوس في الظلّ من العاشرة صباحاً حتّى الرابعة بعد الظهر، واعتمار قبّعة أو استخدام مظلّة.
إشارة إلى أنّه في حال كان الطقس غائماً أو شبه غائم، لا يجب الإغفال عن دور انعكاس الأشعة فوق البنفسجية على سطح البحر في التسبّب بالحروق.
يتحقّق العلاج بالمراهم المرطّبة، أو بالـ «كورتيزون» إذا كان الألم الشديد يصاحب الحروق، مع ملاحظة تهيّج الجلد.

إصابات الأطفال

صحيح أن أشعّة الشمس تولّد الأمراض الجلديّة المذكورة آنفاً، لكن قد يحمل الفصل الحارّ الترياق للالتهاب الجلد التأتبي (الأكزيما) الشائع حدوثه في صفوف الأطفال، الذين هم أكثر عرضة للحساسية نتيجة الوراثة.
الأكزيما مرض شائع يصيب نسبة 10% من الأطفال إلى 20% منهم، وله تأثير مهمّ على جودة حياتهم وحياة ذويهم، بخاصّة الأمّهات اللاتي يتابعن الحالة، وعليهن أن يتثقفن عن المرض وطرق الوقاية منه وعلاجه.
تتمثّل عوارض الأكزيما، في: جفاف الجلد والحكّة واحمرار الوجه والجسم عند الرضّع، الذين تقلّ أعمارهم عن السنة، أمّا في صفوف الأطفال الأكبر سنّاً فيبدو الاحمرار على طيّات الأكواع والركب. إشارة إلى أن الأكزيما مرض مزمن، وهو سيلازم الأطفال حتّى سنوات متقدّمة من حياتهم، أي حتّى الوصول إلى سنّ المراهقة أو سنّ الرشد.

د. رين مرعي:
تصبّغات الجلد تطال النساء بخاصّة وأسبابها عدة منها تعاطي الهُرمونات.

تحصل الهبّات في صفوف المرضى، الأمر الذي يتطلّب علاجها باستخدام المراهم المحتوية على الـ «كورتيزون» في تراكيبها، حال ظهور الاحمرار والحكّة على الطيّات أو الوجوه. وفي هذا الإطار، توضح الطبيبة أنّ الربط بين الآثار الجانبيّة المعروفة للـ «كورتيزون» الفموي، مثل: الزيادة في الوزن والخلل في معدّل السكّري في الدم، ومراهم الـ «كورتيزون» خاطئ، لأن المراهم تكون مركّزة على المرض، وبالطبع تخفّف مرّات تطبيقها، تدريجيّاً، لتفادي حصول الهبّات من جديد، فيصف الطبيب للمرضى الصغار عندئذ مراهم أخرى تعمل على تعزيز المناعة.
إلى ذلك، هناك، العلاج الوقائي، في إثر اختفاء البقع الحمر والحكّة، والمتمثّل في المرطّب، لأن الأكزيما مرض يستهدف البشرة الجافة، كما في الاستحمام بالماء الفاتر (حرارة المياه تتراوح بين 33 و35 درجة مئويّة)، ولعشر دقائق على الأكثر، مع استعمال الصابون الناعم غير المعطّر، وتفويح الصابون جيداً، بالإضافة إلى تجنب تدفئة الغرف بصورة مبالغ فيها. بعد الاستحمام، يطبق المرهم المرطب من دون رائحة، من علامة طبيّة، وليس تجميليّة.

ممتلئة الجسم.. ورشيقة
وزن الجسم خارج المقاسات المعياريّة

يتزايد عدد اختصاصيي التغذية الذين لا يعيرون أهمّية لمعايير الميديا، في شأن مقاسات الأجسام، ويؤمنون بأن النساء الممتلئات، وطالما أنّهن يتمتّعن بصحّة جيّدة، لا تعوزهن الرشاقة.

بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



عند التطرّق إلى موضوع الرشاقة، غالباً ما يتركّز تفكير غالبيّة الناس على «المقياس المعياري» الذي تفرضه وسائل الإعلام.. «المقياس المعياري» الذي يعني أن الجسم النحيف هو القاعدة في صفوف النساء بخاصّة، أمّا كلّ ما هو خلاف ذلك من مقاييس فيقع في خانة غير مرغوبة أو «كاريكاتورية»... وفي هذا الإطار، توضّح اختصاصيّة التغذية روى يونس، في لقاء مع «سيدتي»، أن «الأجسام الممتلئة «مقبولة» من وجهة النظر الطبّية، بعيداً عن الصورة الشائعة في الإعلام أو المتداولة في المجتمع عن أشكال أجسام النساء؛ وذلك عند عدم شكوى الأخيرات من الارتفاع في معدّل الـ «كوليسترول» و«ثلاثي غليسيريد الدم» (تريغليسيريد)، والبعد عن المعاناة من أي مرض مزمن، كالسّكري أو الضغط، والأكل بطريقة صحّية، والانتباه إلى كمّية الدهون المستهلكة». وتسلّط الاختصاصيّة الضوء، بالمقابل، على فئة من النساء، من اللواتي لا يعانين من أي زيادةٍ في الوزن أي أن أوزانهن «طبيعيّة» أو حتّى نحيفة، لكنهن يأكلن بطريقة غير واعية، ويعانين من بعض المشكلات الصحّية (الارتفاع في الكوليسترول، مثلاً) التي يمكن أن تتطوّر إلى أمراض مزمنة، لافتةً إلى أن الرشاقة والصحّة الجيّدة لا تتصلان بأي شكل من الأشكال في معايير أجسام عارضات الأزياء أو المؤثّرات في السوشيال ميديا.


اختصاصية التغذية روى يونس

صيغة رياضيّة

إلى ذلك، تشرح الاختصاصيّة أن «معدّل كتلة الجسم BMI المعتمد في قياس الوزن، عبارة عن صيغة رياضيّة «بسيطة» تعتمد على طول الشخص ووزنه في تصنيف الجسم في خانة الطبيعي أو النحيف أو الزائد أو السمين. وعلى الرغم من أنّ الصيغة المذكورة معتمدة من «مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها» في الولايات المتحدة، ومن «منظّمة الصحّة العالميّة»، إلّا أنها ليست دقيقة»، حسبها! فمعدّل كتلة الجسم لا يحسب دهون الجسم، وقد يضع المرأة في خانة «السمينة» على الجدول، في الوقت الذي تكون فيه الأخيرة تتمتع بالعضلات التي تثقل وزن جسمها». لذا، لا تتكئ مجموعة من المقالات الصادرة أخيراً في مطبوعات ومواقع موثوقة مثل: «ميديكال نيوز توداي» و«إفريداي هيلث» وحتى «هارفارد هيلث بابليشنغ»، على الـ bmi في تقييم الوزن، لأن هناك عوامل عدة مؤثّرة في الأخير، ومنها حجم العضلات.

نصائح وقائيّة

تهدف الاختصاصيّة في مدوّناتها على وسائل التواصل @nutritionmeetsmedicine إلى رفع الوعي بأهمّية الأكل الصحّي، ودوره في إبعاد شبح الأمراض، وتعدّد لقارئات «سيدتي» مجموعةً من النصائح الوقائيّة، التي يمكن الالتزام بها، في إطار الحفاظ على الوزن، حتّى لو كان الجسم ممتلئاً، وذلك لتلافي الوصول إلى السمنة، والإصابة بالأمراض المتصلة بها، كالسكّري والقلب وانسداد شرايين القلب.

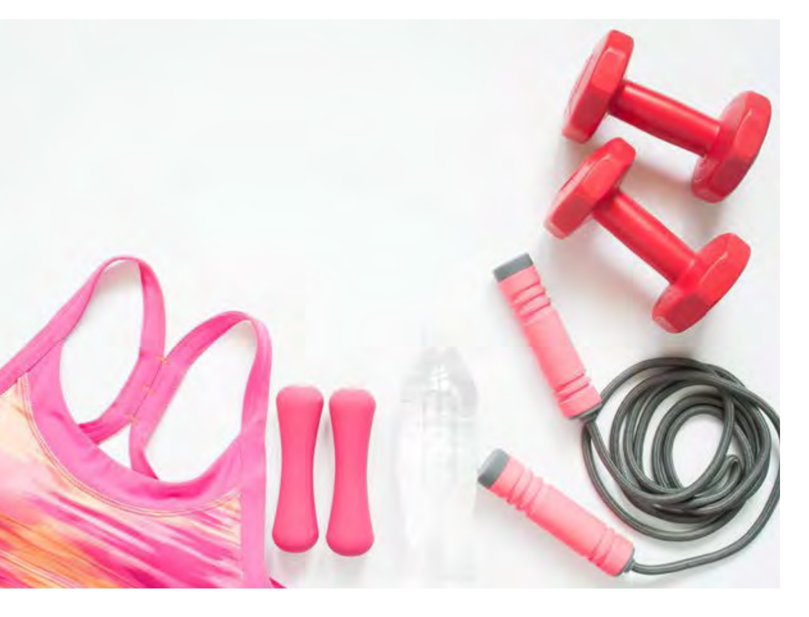
بعيداً عن الحميات «الصارمة» أو عن عدّ السعرات الحراريّة اليوميّة المستهلكة، ترتكز هذه النصائح على التركيز على كمّية الدهون الواردة إلى الجسم من الطعام، الدهون التي تؤثّر سلباً في شرايين القلب، وقد تقود إلى السكتات. تشتمل النصائح على:

- اختيار مصادر البروتين الحيواني، مثل: اللحمة الحمراء والدجاج والسمك، بعنايةٍ، كاللحم البقري الخالي من الدهن و«سفاين» الدجاج وأنوع السمك قليلة الدهون (القدّ والبلطي).
- استهلاك الحليب ومشتقاته منزوعة الدسم، مع التركيز على تناول صنوف الأجبان البيضاء، والتقنين في الصفراء منها. لكن، تشدّد الاختصاصيّة أنّها ليست من أنصار منع أي شخص من تناول أي طعام يرغب به، بل إلى التقنين في كمّية الأخير، وفي مرّات تناوله.
- استخدام الملعقة عند إضافة الزيت إلى الطبخ، مع استبدال الزيت النباتي بالدهون (الزبدة والسمنة)، علماً أن زيت الزيتون يعدّ من الزيوت الأكثر جودةً، وهو مفيد للصحّة، لكن يجب الانتباه إلى الكمّية المضافة منه إلى السلطة واللبنة.
- البعد عن الإفراط في تناول السكّر، ولو أن الأخير لا يقتصر على الأبيض منه فحسب، بل هناك النشويات التي تتكسّر داخل الجسم وتتحوّل إلى سكّر. وبالتالي، يستحسن تناول كمّية معتدلة من النشويات (الخبز والأرز والمعكرونة، والخضروات النشوية كالبطاطس) في كلّ وجبة. أمّا في شأن الحلويات، التي قد يرغب بها البعض بشدّة، فهناك دائماً صنوف جاهزة منها معدّة بطريقة تتخفّف فيها من السكّر وترضي الشهيّة إلى المذاق الحلو في الوقت عينه. وفي هذا الإطار، تشجّع الاختصاصيّة على إعداد الحلويات في المنزل، للتحكّم في كمّية الزبدة أو السمنة والسكّر في مكوّناتها. وفي شأن السكّر المضاف إلى المشروبات، يفضّل الاكتفاء برشّة منه أو باستبدال المحلّي الصناعي بالسكّر الأبيض، مع ضرورة استهلاك العصائر الطازجة من دون سكر مضاف، بعيداً عن المعلّبة منها.
- الالتزام بتناول ثمرتين من الفواكه (أو ما يوازيهما)، في اليوم.

مهما كانت الانشغالات...

في إطار معادلة «ممتلئة الجسم.. ورشيقة»، تدعو الاختصاصيّة إلى تخصيص نصف الساعة على الأقلّ للرياضة في الجدول اليومي (أو من 3 إلة 5 ساعات من الرياضة في الأسبوع)، مهما كان نوع النشاط البدني المرغوب، ومهما كانت الانشغالات. فكلّ نشاط بدني، ومع المواظبة على أدائه، يساعد في الحفاظ على الرشاقة، جنباً إلى جنب الالتزام بالنصائح سالفة الذكر.

وتخصّ الاختصاصيّة بالذكر النساء اللواتي يؤدّين عملاً مكتبياً، وتدعوهن إلى كسر ساعات الجلوس الطويلة عن طريق المشي حول المكتب، أو أداء التمرينات الرياضيّة، للمبتدئات، والمتوافرة على «يوتيوب» أو متابعة حساب مدرّب(ة) على وسائل التواصل لأداء الحركات البدنيّة المقترحة، في حال كان أمر الخروج لأداء الرياضة كلّ يوم غير متاح بعد الفراغ من العمل.



وجبات الصيف السريعة

صيفاً.. وفي عطلة نهاية الأسبوع، لا داعي لقضاء غالبيّة ساعات النهار في المطبخ، بغية إعداد وجبة متكاملة يُقبل عليها الصغار والكبار، بل يكفي تطبيق الوصفات الباردة والساخنة، والحامضة والمالحة والحلوة الآتية، التي يتراوح وقت تحضيرها بين 10 و45 دقيقة... لذة الطعم مضمونة!

بيروت | «سيدتي» Sayidaty



سلطة الروبيان مع المانغو والأفوكادو

المكوّنات

للروبيان:
- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون.
- 16 حبّة من الروبيان المنظّف.
- ملعقة صغيرة واحدة من مسحوق الفلفل الحارّ.

للسلطة:
- 6 أكوب من خليط أوراق الخسّ المقطّعة والأعشاب المرغوبة.
- ثمرة واحدة كبيرة من البندورة المقطّعة.
- ثمرة واحدة متوسّطة الحجم من المانغو المقطّع.
- ثمرة واحدة من الأفوكادو المقشّر ومنزوع النواة والمقطّع.
- ربع الكوب من البصل المفروم.

للتتبيلة:
- نصف الملعقة الصغيرة من بشر الليمون الحامض.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الطازجة المفرومة.
- ملعقة صغيرة واحدة من العسل.
- ملعقتان صغيرتان من فلفل الـ«هالبينو» الحارّ منزوع البذور والمفروم ناعماً.
- ربع الملعقة الصغيرة من الملح.

طريقة التحضير

1 **للتتبيلة:** تُجهّز التتبيلة عن طريق خلط مكوّناتها معاً.

2 **للروبيان:** تُضاف ملعقة صغيرة واحدة من الزيت إلى المقلاة، وتوزّع حبّات الروبيان فيها، وتُقلى على حرارة عالية، مع نثر مسحوق الفلفل الحارّ فوقها، وذلك لمدة ثلاث دقائق من كلّ جهة منها، ثمّ توضع جانباً (خارج المقلاة).

3 **للسلطة:** يوزّع نصف كمّية التتبيلة على الخسّ والأوراق الخضراء وقطع البندورة مع التقليب. تقسّم الخضروات المتبلة على أطباق التقديم. ثمّ، يضاف كلّ من قطع المانغو والأفوكادو والبصل على الأطباق، مع إضافة الباقي من التتبيلة.

المكوّنات تكفي 3 أشخاص
وقت التحضير+ وقت الطهي: 25 دقيقة





بيتزا الباذنجان بالبندورة والريحان

المكوّنات

- حبّتان من الباذنجان.
- 600 غرام من صلصة البيتزا الجاهزة.
- 200 غرام من البندورة الكرزيّة الناضجة والمفرومة.
- ملعقتان كبيرتان من أوراق الريحان (الحبق) الطازجة.
- ثلث الكوب من جبنة الـ «بارميزان» المبشورة.
- ثلاثة أرباع الكوب من جبنة الـ «موزاريلّا» قليلة الدسم والمبشورة.
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم.
- ملح، حسب الرغبة.
- القليل من زيت الزيتون.

طريقة التحضير

1 يُسخّن الفرن على حرارة 190 درجة مئويّة.

2 تُغسل حبّتا الباذنجان، وتُقطّعان إلى دوائر بسماكة سنتيمترين للدائرة منها. يُنثر الملح على دوائر الباذنجان، التي توضع جانباً لمدة خمس دقائق، قبل غسلها، وتجفيفها، باستخدام ورق المطبخ الماصّ.

3 توزّع الدفعة الأولى من دوائر الباذنجان، في مقلاة مطليّة بالزيت بوساطة الفرشاة، وتُطهى على حرارة متوسّطة إلى عالية، لمدّة دقيقتين، في كلّ جانب منها. ثمّ، تصفّى جيداً، وتوضع جانباً. تكرّر العمليّة، مع الكمّية الباقية من دوائر الباذنجان.

4 تُسكب صلصة البيتزا في طبق واسع، فتغمس كل دائرة من الباذنجان، من إحدى جهتيها، فيها، وذلك حتّى تغطّي الصلصة كل ّدائرة. ثمّ، توزّع فوق الصلصة، قطع البندورة والحبق والبقدونس ونوعا الجبنة (بعد خلطهما مع بعضهما البعض).

5 توزّع دوائر الباذنجان في الصينيّة، في الفرن الساخن، وتطهى لمدةعشرين دقيقة، مع ملاحظة تحوّل لون الجبنة إلى الذهبي، بعد انقضاء الوقت المذكور. يُزيّن الطبق بأوراق الريحان.

المكوّنات تكفي 4 أشخاص
وقت التحضير+ وقت الطهي: 38 دقيقة

العطر المناسب للمرأة برج الثور

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



كيت بلانشيت

للعطر سحر خاص، يعكس بنفحاته الجذّابة شخصية المرأة، ويعُبر عن ذوقها. ولا يقتصر جمال العطر على رائحته الفوّاحة التي تدوم لساعات طويلة فحسب، بل اختيار العطر المناسب وفق حواسك وكيمياء جسمك من شأنه تعزيز جاذبيته. لذلك، دعي مواصفاتك تُحدد لك العطر الذي يلائم برجك، ويعكس جمالية صفاتك.

المرأة برج الثور، تتمتّع بإحساس قوي باللمس والذوق، وإحساسها بالتصميم يغرس في نفسها العناد. هي امرأة رومانسية جداً، تثق بنفسها وتُحب الرفاهية، وأن تكون محاطة بالحب والجمال. وغالباً ما تكون المرأة الثور فنانة أو شاعرة أو موسيقية، وتستلهم إلهاماً عميقاً من الأرض وتستمد قوتها منها؛ كونها تنتمي الى الأبراج الترابية. لذلك، من الطبيعي أن تميل الى العطور ذات الروائح الغنية بالزهور والورود، وأيضاً العطور الخشبية التي تعُبر عن شخصيتها المحبة للطبيعة، وتلك التي تُدغدغ أحاسيسها المرهفة وتحرّك مشاعرها.

وعلى الرغم من أنها اقتصادية الى حد ما، إلا أنها لا تتوانى عن دفع مبالغ باهظة لشراء العطر الذي يستهويها.

ولعلّ أكثر العطور المناسبة للمرأة الثور، تلك المستخلصة من خلاصة الفانيليا، واللافندر، أو الباتشولي، أو الورد والياسمين؛ كونها تبرز أنوثتها وتظهر جمالها الخارجي والداخلي. كعطر «لو بارفان ايسانسيل من إيلي صعب» Elie Saab Le Parfum Essentiel أو عطر «ميس ديور أو دو بارفان من ديور» .Miss Dior Eau de Parfum Dior

HOROSCOPE

15 مايو - 22 مايو

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir fouad

برج الحمل

الثلاثاء والأربعاء: الوقت مناسب لبحث وإنجاز أي أمر أنت مقبل عليه. كما أن «فينوس» و«عطارد» بمنزل العلاقات يمنحانك سحراً على الصعيد العاطفي والعائلي والاجتماعي.. قد تجمعك بالأصدقاء والأحباب اهتمامات مشتركة، أو تنشأ علاقة صداقة قوية ومفيدة. فقط في أول وآخر الأسبوع: اعتنِ بصحتك وبحساباتك، وراجع جيداً خطواتك، تفادياً للأخطاء والخسائر. ومن المهم أن تنظم جهودك وأفكارك وأولوياتك، وانتبه لمشاعر من حولك.

برج الثور

«الشمس» في برجك تمنحك نشاطاً وحماساً ويقظة وسرعة بديهة.. تقوم بأعمال مميزة، وقد تكتشف أموراً خافية تساعدك في الوصول لأهدافك. كما أن «المريخ» بمنزل العلاقات يمنحك جاذبية وحضوراً آخاذاً على الصعيد العاطفي، ويمكنك أن تستمتع بحياتك الخاصة وبتواصل اجتماعي وعائلي لطيف. فقط الثلاثاء والأربعاء: احترس في قراراتك المالية والمهنية، وعلى الصعيد العائلي استمع جيداً للآخرين، وحاول أن تتفهم موقفهم، واعمل بمبدأ المشاركة وليس المنافسة.

برج الجوزاء

قد تشعر بانخفاض طاقتك، ومن المهم ألا تهمل صحتك، وتجنّب الاندفاع في حركاتك وأقوالك، وكن هادئاً أمام المستجدات والعقبات، ولا تستسلم للإحباط. ومع ذلك الثلاثاء والأربعاء: تشعر بتحسن أدائك وتحقق تقدماً. كما أن «فينوس» و«عطارد» ببرجك يعدانك بقضاء أوقات عاطفية واجتماعية ممتعة، بشرط طوال الوقت: حافظ على الكتمان. والخميس والجمعة: تزداد الضغوط العائلية، وعليك أن تتفادى الصدام وتجنب سوء التفاهم.

برج السرطان

«الشمس» و«المريخ» يمنحانك حيوية كبيرة، ويدفعك ذلك إلى تنمية أعمالك، وتحصل على الدعم بسهولة. لديك روح مثابرة واستعداد كبير للتزود بالمعرفة. كما أن «القمر» يلعب دوراً هذا الأسبوع في تخفيف الضغوط.. تعبر عن مشاعر إيجابية وتبدو في أفضل صورة، وتقوم بواجباتك على أكمل وجه. فقط الثلاثاء والأربعاء: فرمل انفعالك، وتماسك إذا شعرت بعدم اتزان وفوضى في المشاعر. وطوال الوقت: تأنَّ في أحكامك وفي توقيع الأوراق.

برج الأسد

«الشمس» في وضع معاكس مهنياً، وطوال الوقت: عليك أن تتفادى المخاطر ولا تعلن خططك.. اعمل بدقة وتجنّب العناد، ولا تصدّق الشائعات. ومع ذلك الثلاثاء والأربعاء: تتغير نظرتك لبعض الأمور، ويساعدك ذلك على إيجاد حلول لكل سوء تفاهم. كما أن «فينوس» تمنحك طاقة عاطفية، وقد تجمعك بمن تحب مشاعر حب تقوم على الصداقة والتفهم، وإذا كنت خالياً قد تتحول علاقة صداقة إلى حب.

برج العذراء

رغم الضغوط تبدو متألقاً.. «الشمس» و«المريخ» داعمان ويمنحانك إصراراً في عملك.. تفرض إرادتك بذكاء وتلتقط الفرص، لكن على الصعيد العاطفي والاجتماعي.. «فينوس» و«عطارد» معاكسان ويدفعانك للعناد، وعليك أن تتمهل في كلامك وتعبيراتك مع الجميع، ورغم ذلك يمكنك أن تتعامل هذا الأسبوع بمثالية، وتحصل على الحب في المقابل. فقط الثلاثاء والأربعاء: حاول أن تتحلى بالصبر، واعمل في صمت ولا تتسرع في خياراتك.

برج الميزان

رغم الضغوط، «عطارد» بمنزل الحظ يدعمك مهنياً واجتماعياً.. لن تنقصك الأفكار، وتساعدك موهبتك التنظيمية، وقد تحقق مكاسب مالية أو توطد صلاتك بجهات مهمة. كما أن «فينوس» تدفعك للانطلاق عاطفياً، وتنجح في إدارة المشاكل العائلية بذكاء.. تكسب الإعجاب وتعيش حياة أسعد، لكن من السبت للإثنين: لا تغامر مهنياً أو مالياً، والخميس والجمعة: كن كتوماً وتجنب الزهو بنفسك، واحرص على اللباقة في كلامك.

برج العقرب

«المريخ» بمنزل الحظ يمدك بحماس كبير، وتحقق مكاسب، بشرط ألا تندفع في قراراتك، وأن تنتبه لحقوقك طوال الوقت. كما أن «فينوس» و«عطارد» بمنزلك الثامن يمنحانك وقتاً مناسباً لإصلاح علاقاتك.. تقترب بلطف وتظهر عمق حبك لمن حولك. فقط الثلاثاء والأربعاء: اعمل خلف الستار، وضاعف حذرك في العمل. في هذين اليومين قد تكون عرضة أيضاً لخلافات عاطفية واجتماعية وعائلية، وعليك أن تتحلى بالصبر، وقاوم ميلك للتمرد.

برج القوس

«الشمس» بمنزل العمل تمنحك قوة ملاحظة، ويساعدك ذلك على الإنجاز وحماية نفسك من المكائد. السبت والأحد والثلاثاء والأربعاء: تتمتع بإمكانيات حقيقية، ويدعمك كثيرون، حينئذ يمكنك أن تظهر بثقة وستبدو مبهراً ومؤثراً أيضاً في الجنس الآخر. لكن الإثنين والخميس والجمعة: تقدّم بحذر. كما أن «فينوس» و«عطارد» بمواجهتك طوال الوقت، وقد يتسببان في خلافات عاطفية أو اجتماعية، ومن المهم أن تبتعد عن الجدال مع المحيطين بك.

برج الجدي

رغم الضغوط.. «عطارد» بمنزل العمل يساعدك على استخلاص الحكمة، ويمنحك بلاغة، وقد تنجح في تحقيق ربح أو زيادة مالية، وتستطيع أن تنجز بإتقان وتصل لأهدافك، بشرط عليك بالتروي وانتبه لحقوقك، وقاوم التشوش خاصة من السبت للثلاثاء، ومع ذلك «الشمس» بمنزل الحب تجعلك فاتناً، وتحسن توجيه مواهبك للحفاظ على علاقاتك.. تمضي ومعك أدوات السعادة عاطفياً وعائلياً واجتماعياً، وتبدو مستعداً للقيام بأي شيء من أجل الواجب.

برج الدلو

«الشمس» بوضع معاكس تتسبب في ضغوط وتعقيدات، لكن «عطارد» يساعدك على إيجاد حلول ويمنحك إرادة قوية. كما أن «فينوس» بمنزل الحب تمنحك قدرة على التفاهم مع الأحباب بصورة بناءة.. تتصرف بنعومة وعذوبة، وتحصل بسهولة على الإعجاب بك. فقط من الإثنين للأربعاء: اهتم بصحتك ولا تستسلم للتبذير، وعليك بتنظيم جهودك. طوال الوقت: لا تعلن خططك، وعليك بالحرص على التواضع، ولا تنساق للعصبية مع الأهل والأقارب.

برج الحوت

«الشمس» و«المريخ» داعمان ويدفعانك للمعرفة.. تقوم بتنمية مداركك ويساعدك ذلك على التطور وقد تبدأ بشيء جديد، لكن الثلاثاء والخميس والجمعة: ادرس وحلّ الأمور بهدوء وتجنب الغضب، وطوال الوقت: اعتنِ بسلامتك وابتعد عن العيون.

كما أن «فينوس» و«عطارد» معاكسان، ويصيبك ذلك بالتشوش عاطفياً واجتماعياً وعائلياً، ومع ذلك تحسن التصرف من السبت للإثنين، وحينئذٍ تجمعك بالأصحاب أجواء من الانسجام والتوافق، وتتعامل ببساطة مع المحيط، وتذيب الفوارق سريعاً بينك وبينهم.

هندسة المشاعر

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



حينما تتلاشى ركائز شخصياتِنا الإنسانية، وتتخلخل الملامح التي طالما آمنا بثباتِها، حينها تترنح مزايا وجودنا في الحياة، وتتحول كُل ميزة بالإنسان إلى عيبٍ غير مقبول، وذنبٍ لا يُغفر، نعيشُ حياة تجتاحها الفوضى وعشوائية المبادئ، نتخلى عن أزهى ما مُيزنا بهِ، وهي مبادِئنا وملامح الشخصية الواضحة، نَكذِب أحياناً، رُبما لنتجمل.. أو لنُخفي حقائق قد تُعكِر صفو الآخرين، نتبدل بين ثياب هذا وذاكَ، نلعب أدواراً ليست مِلكاً لنا، ونرسم على وجوهنا بسماتٍ مِن ورق، في زمانٍ غير هذا الزمان، كان الإنسان واضحاً معروفاً، وكُل شخصٍ يملُك ملامِح يعرفهُ الآخـرون منها، لا تتبدل أو تتغير مع مرور الزمن، مهما كانت الظروف والأسباب، وأياً كان من نلتقيهِم في حياتِنا، فالمبادئ تبقى واحدة، والوجوه ثابتة أمام مُغريات ودوافع التمثيل، أما الآن فقد صِرنا في معرضٍ للاستعراض التمثيلي، أو رُبما أدركتنا حاسة الفَن فصِرنا نتلاعب بالأدوار، فهذا نلقاه بشخصية الرائد الناضج، وقد نلقاه بشخصية هزلية ساخرة، وبين هذا وذاك ليس علينا رِقابة أو مُراجعة لأفعالنا، يظل الكثير مِنا يستمتع بتلونهُ أمام الآخرين، بل يستمتع بخداع نفسه إذا صح التعبير، فهُناك الكثير من البشر يعيشون بوجوه كثيرة، وجه مألوف للناس مِن حوله ووجـوه خفية، رُبما يحميه هذا التبدُل مِن تصِيُد الآخرين لأخطائه، رُبما يرغب بأن يُرضي الجميع، فيدفعه ذَلِك إلى الإصرار على التبدُل دائماً مِن شخصيةٍ لأُخرى، لَكِن شيئاً مِن هذا قد يُنتج لنا صورة لا نتمناها لإنسانيتنا، إنها الصورة الهُلامية الضعيفة التي إن دلت فإنها تَدُل على عدم صدق الإنسان مع نفسه ومع الآخرين، بل أن هُناك مَن يعتاد تِلكَ التغيرُات فيأتي عليه وقت لا يُدرك فيهِ أين حقيقته، حين ينظُر إلى مرآةٍ قد هشمها كَذِبهُ ونِفاقهُ، نعم.. إنه نفاق النفس والضمير، وخيانة الصدق مع الـذات، فنتحول مع الوقت إلى عرائس الماريونت، تُحركنا المواقف والأحداث والشخصيات من دون أن يكون لنا شخصية مُستقلة، ويأتي السؤال الأصعب، إلى متى سنعيش دون هويةٍ حقيقية، متى شعرنا حقاً بوجودنا الإنساني حين نَكذِب في طِباعنا أمام الآخرين، وما وجه الاستمتاع في ذَلِك حين تُبدل وجهك بوجهِ غريب، لتُرضي بهِ طرفاً آخر أو رُبما لتخدعه، لتكسب ثقتهِ على حِساب النفس والإحساس بالذات، لقد انتهت تِلك الفوضى وآن الوقت لتعود طبائعنا الحقيقية إلى مجراها الأول، ليعكُف كُلٌ مِنا بمُفردهِ دقائق، ويُفَكِر من أكون حقاً؟! ما هي هويتي الحقيقية التي وُلِدت عليها، أين الحقيقي وأين الزائف مِن تلك الوجوه العَكِرة، وإلى متى سأستمر في لِعب دور الساخر مِن نفسهِ ومِن طبيعتهِ حين أُبدل نفسي بأنفاسٍ لا تروقني، هكذا يجب أن نُحاسب أنفُسنا على تِلكَ الظاهرة المُتفشية بيننا في الآونة الأخيرة، حتى نُنقِذ ما تبقى مِن بقايا آدميتنا السوية..!


مجموعة SERPENT BOHÈME
BOUCHERON
بوشرون
باريس منذ ١٨٥٨